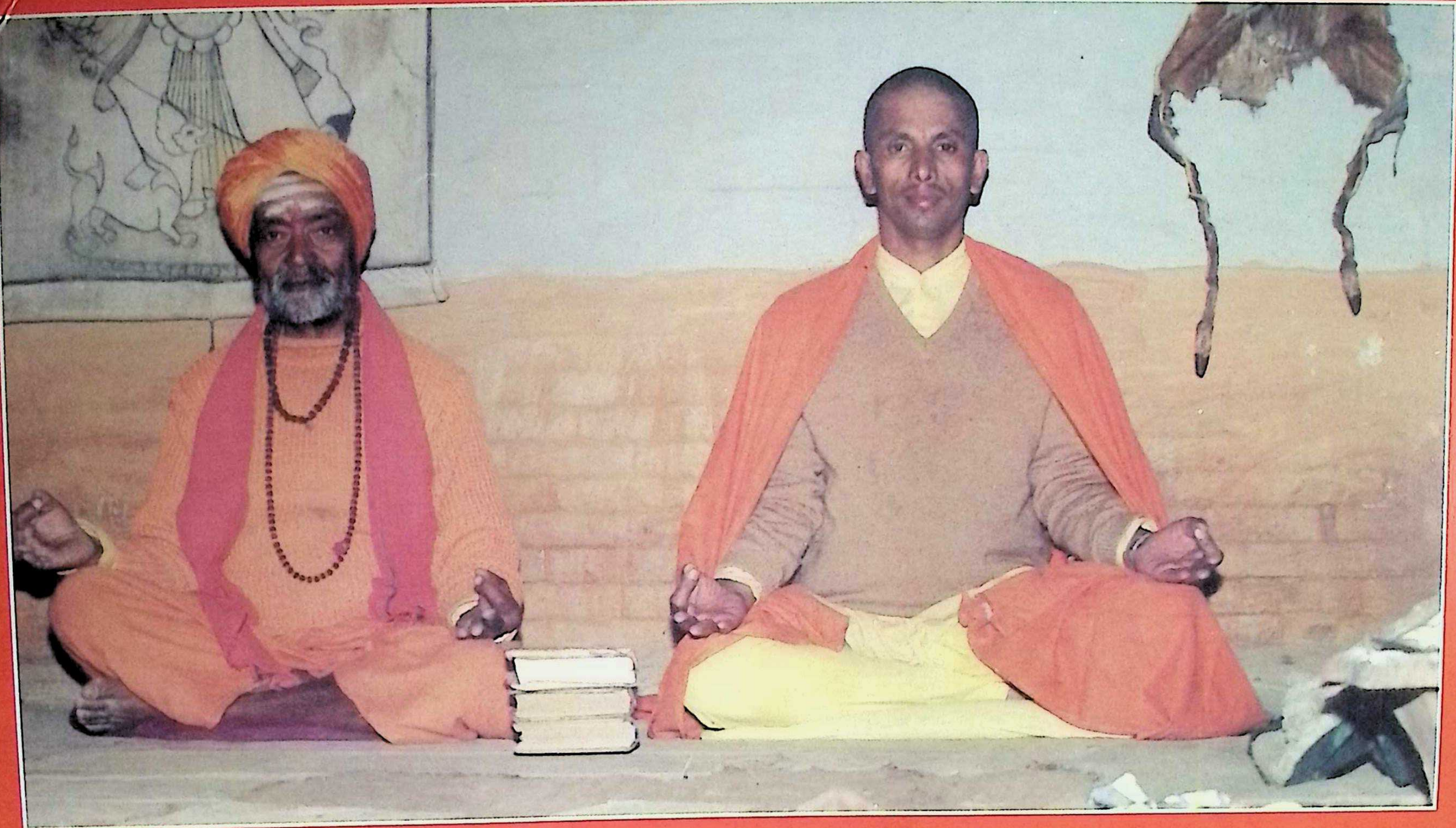
चक्र

परमहंस योग साधना



स्वामी बालकृष्णानन्द "मुक्तबुद्ध"



धर्मशास्त्रका प्रकाण्ड विद्वान् एवं तपस्वी स्वामी नारायण गिरीज्यूका साथ परमहंस योगीराज आचार्य बालकृष्णानन्द 'मुक्तबुद्ध'

चक्र

परमहंस योग साधना

(निर्विकल्प अवस्था प्राप्त गर्न गरिने साधनाहरु,
सूर्य नमस्कार, यम, नियम, आसन, प्राणायाम,
प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका प्रवचन
साथै
अंग ब्यायाम, विविध प्रकारका आसनहरु,
प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, षट्कृया,
होशियार, अन्तरमौन, शिथिलीकरण
जस्ता महत्वपूर्ण साधनाहरुको सङ्गालो)

परमहंस योगीराज आचार्य बालकृष्णानन्द "मुक्तबुद्ध"

प्रकाशक:

चक्र

परमहंस योग सेवा

धन्वन्तरी वाराही, ज्वागाल, ललितपुर उपमहानगरपालिका-१० ।

प्रथम संस्करण : २,००० प्रति

प्रकाशन मिति

बि.सं. २०६२ मार्ग २५ गते शनिबार

ने.सं. ११२६ मार्गशीर्ष शुक्ल दशमी

December 10, 2005 A.D.

मूल्य : रु. २२५।-

मुद्रक :

जोशी प्रिण्टिङ्ग प्रेस

क्वाको, शहीद शुक्रमार्ग, ललितपुर उपमहानगरपालिका-११ ।

☎ ५५२१४७९



जागरे जाग मानव अव योगमा जागरे ।

योग परम् औषधि हो, योग संसार वैद्य रे ।।

- बालकृष्णानन्द

प्रकाशकीय

जीवन एउटा समिश्रण हो जसमा असल खराब, अध्यारो उज्यालो, आरोह अवरोह, पाप पुण्य, ज्ञान अज्ञान, विवेक अविवेक, रोग निरोग, शान्ति अशान्ति, सुख दुःख, आशा निराशा आदि सबै मिसिएका हुन्छन् । ती समिश्रण रूपी जीवनबाट हंसले हिलोबाट खान हुने वस्तु मात्र छानेर निले जस्तै कल्याणकारी उपयोगी वस्तुहरू मात्र चुनेर प्रयोग गरी जसले जीवनको आरोह अवरोहहरूलाई कुशलता पूर्वक पार गर्दछ उसैको जीवन अमृतमय बन्छ, सार्थक हुन्छ अन्यथा समिश्रण रूपी दलदल मै जीवन जन्मन्छ, दलदलमै हुर्कन्छ, फस्छ र यसैमा जीवनलीला समाप्त पनि हुन्छ निसार रूपमा यही क्रम अनन्तसम्म चली रहन्छ *"पुनरपी जननम् पुनरपी मरणम् जठरे जननी पुनरपी शयनम् ।"* तर दलदलमा फसेर घुमी रहने निसार जीवन चक्रलाई पनि सार्थक बनाउने, मुक्त गराउने विद्या पनि छ हाम्रो सनातन वैदिक दर्शनमा विद्यमान छ । परमहंस योग विद्याले दलदलरूपी मिश्रणबाट हंसले झैं सार तत्वहरू मात्र छानेर लिई कूशलता पूर्वक प्रयोग गरी जीवन अमृतमय बनाउन सिकाउँछ । **योगः कर्मशु कौशलम्** । योग त्यस्तो विद्या हो जस्को धारणबाट बाँकी सबै प्रकारका विद्याहरूको प्रयोगमा कूशलता ल्याउँछ । अझ तीखर रूपमा भन्ने हो भने योग त्यस्तो अलौकिक विद्या हो जसले दानवलाई मानव मानवलाई महामानव बनाई दिन्छ ।

यस्तो मूर्धन्य विद्या छायामा परिरहेको आजको समयमा साधक वर्ग तथा सर्वसाधारणको कल्याणार्थ यो विद्या जागरणमा ल्याउनु पर्छ भन्ने श्रद्धेय परमहंस आचार्य योगीराज स्वामी श्री बालकृष्णानन्दज्यूलाई महशूस भयो र उहाँले अभ्यासात्मक रूपमै विस्तृत व्याख्या सहित *चक्र परमहंस योग विद्या पुस्तक*को रूपमा लिपीबद्ध गर्नु भयो । अनेक साधकहरूलाई व्यावहारिक रूपमा प्रशिक्षण दिनु भएका विभिन्न योग साधना तथा उपासना प्रणालीका अभ्यासात्मक तथा सैद्धान्तिक रूप मै विस्तृत व्याख्या सहित पुस्तककै रूपमा प्रकाशनमा ल्याउनु पर्‍यो भन्ने सर्व साधकहरूको अनुरोधलाई समेत ध्यानमा राखि तयार भई रहेका विभिन्न लिपीहरूलाई प्रकाशन गर्दै जाने क्रममा प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशनमा ल्याइएको हो । लेखक योगीराजज्यू बाल्यकालदेखि नै अध्यात्म साधनामा भक्तियोग मार्फत अगाडि बढ्दै राजयोग, राजाधिराजा, महाराजाधिराजायोग, कृयायोग, अष्टांगयोग जस्ता अनेक साधनाहरू सिद्ध गर्नु हुँदै २०३८ सालमा निर्विकल्प समाधि समेत परिपाक गर्नु भएका स्वामीज्यू प्राकृतिक चिकित्सा, आयुर्वेद, योग चिकित्सा, दैवी चिकित्सा, अकूप्रेशर चिकित्सा जस्ता विविध विद्याहरूमा समेत दक्ष हुनुहुन्छ । उहाँ २०४० सालको कृष्णाष्टमीका दिनदेखि मानव मात्रको कल्याणको लागि आध्यात्मिक अष्टांगयोगको प्रवचन तथा प्रशिक्षण दिँदै आउनुको साथै योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा, दैवी चिकित्साहरूमा समर्पित रहनु भई रोगी, दीन दुःखीहरू तथा मुमुक्षुसाधकहरूको अनवरत रूपमा अद्यापी सेवा गर्दै आउनु

भएको छ । दीन दुःखीहरूको सेवा नै सबै भन्दा ठूलो धर्म हो भन्नु हुने श्री स्वामीज्यूले हजारौं हजार स्वदेशी तथा विदेशी साधकहरूलाई अलौकिक र दिव्य साधनहरू निःशुल्क र निःस्वार्थ रूपमा सिकाई सक्नु भएको छ । आधुनिक चिकित्साले निको पार्न नसकेका अनेकौं असाध्य रोगहरू समेत उहाँको प्रेम पूर्ण दृष्टि, स्पर्श तथा परामर्शबाट निको भएका कैयौं उदाहरणहरू मौजुद छन् । अत्यन्त वात्शल्यताले ओतप्रोत श्री स्वामीज्यूले मानसिक रूपमा जीर्ण असन्तुलित, दुर्व्यसनीहरूको समेत मानसिक तथा शारिरीक उपचार गराउनु भई आध्यात्मिक र चारित्रिक विकास गराउनु भएका असंख्य उदाहरणहरू हाम्रो सामू प्रत्यक्ष छन् ।

लौकिक मात्र होइन पारलौकिक विद्यामा समेत निपूर्ण श्री स्वामीज्यू सघन आध्यात्मिक साधनाहरूको श्रोत नै हुनुहन्छ । आसन, प्राणायाम, अनेक गुप्त ध्यान प्रणाली, मुद्रा, बन्ध, षटकृयाहरूका ज्ञाता मात्र होइन उहाँ अनेक गोप्य साधनाहरूको प्रखर प्रणेता पनि हुनुहुन्छ ।

लेखक बन्न वा उत्कृष्ट लोक कल्याणकारी कार्य गर्न ईच्छा गरेर मात्र हुँदैन, तत्सम्बन्धी क्षमता र योग्यता पनि आवश्यक हुन्छ । त्यसमा पनि शारिरीक, मानसिक र आध्यात्मिक विषयमा प्रत्यक्ष प्रभाव पार्ने पुस्तक तयार गर्न अध्ययन अनुसन्धान र अनुभवका लागि पर्याप्त योगदान गर्नु पर्ने हुन्छ । नित्तान्त व्यक्तिगत क्रियाकलापका समय बाहेक अन्य सम्पूर्ण समय जनकल्याणकै लागि अर्पण गर्ने “मुक्तबुद्ध” “योगीराज” जस्ता व्यक्तित्वबाट यस प्रकारको पुस्तक तयार हुनु अनि परमहंस योग सेवाले प्रकाशित गर्न पाउनु पनि गौरवकै विषय भएको छ ।

आवश्यकता अनुसारको व्यवस्थित अस्पताल छ, विशेषज्ञ डाक्टरको सेवा उपलब्ध छ, चाहिएका औषधी पर्याप्त मात्रामा जुट्छन् सेवा गर्नेहरू २४ सै घण्टा अगाडी छन् तापनि व्यक्ति निरोगी हुन सक्तैन दीर्घ जिवी हुन सक्तैन, शक्ति र शान्ति प्राप्त गर्न सक्तैन । किनभने उ शरीर र सम्पत्तिनै सबैथोक हो भन्ने ठान्दछ, आशक्ति अहम र महत्वाकांक्षाको संसारमा भुलिएको छ र वास्तवमा उ आफैंमा अपूर्ण छ । यो वस्तुतथ्य आजको समाजमा छर्लङ्ग छ । सबै प्रकारका नासवान भौतिक सुखका सामग्रीले जीवन कदापी सुखमय हुँदैन बरु झन जटील र दुःखमय बन्दै जान्छ । यहि वस्तु तथ्यको बोध गर्न, परमज्ञानको रहस्य भलिभाति ज्ञान गर्न, अनि जीवनलाई सुखी, दीर्घायु र आशक्ति मुक्त तुल्याउनको निमित्त योग मार्गमा अग्रसर हुन प्रेरणार्थ परमहंस योग सेवाका संस्थापक संरक्षक योगीराज स्वामी कृष्णानन्दज्यूको प्रयासबाट यो पुस्तक हामीलाई प्राप्त भएको छ ।

सरल, ओजश्वी, हसमुख एवम् महान व्यक्तित्वका धनी स्वामीज्यूको सामिप्यमा रहेर ज्ञान गरेका २/४ सु-वचनले मात्र पनि जीवनमा ठूलो प्रेरणा मिलेको अनुभव सुनाउने धेरै

साधकहरूको इच्छा र आकांक्षालाई मध्ये नजर राख्दै तदनुरूपका श्रव्य, दृष्य एवं पाठ्य सामग्री जिज्ञासु सबै समक्ष पुऱ्याउने प्रयासको क्रममा परमहंस योग सेवाबाट प्रकाशित प्रस्तुत पुस्तक एक सशक्त माध्यम बन्न सक्ने आशा गरिएको छ।

आशुरी प्रवृत्ति माथि विजय प्राप्त गरी मानवीय वृत्तिको विकास गर्न र शारिरीक विकार, चिडचिडाहट र अहंकार रूपी तत्वलाई त्याग्दै स्वच्छ, शितल र शान्त चेतनाको विकास गर्न आजको परिप्रेक्षमा सामयिक आवश्यकताको विषय बन्न पुगेको योग र साधना पद्धतिको तथ्यलाई अश्वीकार गर्न सकिँदैन। स्वयम्‌मा निहित सुशुप्त शक्ति केन्द्रहरूलाई जगाई बुद्धीमत्तापूर्वक सही मार्गमा उपयोग गर्न सक्ने क्षमताको विकास र विस्तार गर्न पनि योग साधना पद्धतिलाई अत्यन्त महत्वपूर्ण विधाको रूपमा गणना गर्न सकिन्छ।

जसरी एक व्यक्ति विशेषले आफूले अति इच्छा गरेको वस्तु प्राप्त गर्दा उ खुशी र हर्षले विभोर हुन्छ त्यसै गरी परमहंस योग सेवाले पनि शारिरीक र मानसिक जटिल परिस्थितिको सामना गरी सोबाट मुक्त हुन र आफ्नो विशिष्ट पहिचान कायम गराउन सिकाउने पुस्तक यहाँको समक्ष राख्न सकेकोमा हर्ष र खुशीले गद्‌गद् भएको छ।

यस्ता सिद्धहस्त व्यक्तित्वबाट लिपीबद्ध रहेको यो पुस्तक सर्व साधारणको कल्याणार्थ उपलब्ध गराउने हेतुले परमहंस योग सेवा, ज्वागलबाट प्रकाशन गरेको हो। प्रस्तुत पुस्तकमा प्रकाशित योग साधनाहरू कुनै रोगी या योगीको लागि मात्र होइन सर्व साधारण जो सुकैको लागि पनि अति उपयोगजन्य छ। यसको अनुशिलनले स्वस्थता त प्राप्त हुन्छ नै त्यसको अतिरिक्त मानसिक शान्ति र आध्यात्मिक भावनाको पनि जागरण हुन्छ। मानिसको चारित्रिक गुणमा सुधार आई नैतिकवान र विवेकशील पनि होइन्छ। यसलाई पठन पाठन गरी व्यवहारमा उतारी दिनु भएको खण्डमा नै स्वामीज्यूको आशिर्वचन र हाम्रो प्रकाशन सार्थक भयो भन्ने हामी ठान्दछौं।

अन्तमा यस्तो सर्वहितकारी पुस्तक बडो मेहनतका साथ तयार गर्नु भई जन कल्याणार्थ यस संस्थालाई प्रकाशन गर्ने मौका दिनु भएकोमा श्रद्धेय गुरुदेव स्वामी श्री बालकृष्णानन्दज्यू प्रति हार्दिक कृतज्ञता प्रकट गर्दछौं। साथै प्रस्तुत पुस्तक प्रकाशनको लागि आर्थिक लगायत अन्य सहयोग पुऱ्याउनु हुने सम्पूर्ण सहयोगी साधक साधिकाहरू प्रति समेत धन्यबाद व्यक्त गर्दछौं।

लोका समस्ता सद्‌भावेन भवन्तु।

लोका समस्ता विवेकशील भवन्तु॥

[illegible]

परमहंस योग सेवा

वज्रयोगिनी आश्रम

भूमिका

मानव जीवन कल्याण हेतु परमेश्वर परमात्माले अनेक साधनको मर्म प्रकाशित गर्नु भएको पाइन्छ । ती साधनहरूमध्ये उपासना योग (अष्टांग योग) को महिमा अति नै उच्च कोटीको र सबै युगमा उपयोगी सिद्ध छ । यसमा वर्णित यम र नियमको पालना सम्पूर्ण मानवलाई परमावश्यक छ । यसको पालनाबाट व्यक्ति मन, बचन, कर्मले पवित्र हुन पुग्दछ । त्यस पछि आसन सिद्ध गर्नु पर्दछ । आसनले समस्त शरीरको विकार हटाई स्वस्थ शरीर र स्थिर आसनमा दृढतापूर्वक रहन सक्ने शक्ति प्राप्त हुन्छ । प्राणायामको अभ्यासले प्राणहरूको गतिमा समत्व ल्याउन पूरा मद्दत गर्दछ । जसको फलले अनेक श्वासकास रोगको साथ श्वसन प्रणालीलाई सुव्यवस्थित गर्दछ । प्राणको विकृति या कुपित अवस्थामा मनमा वेचैनी हुन गई योग दुष्प्राप्य हुन्छ । त्यसैले प्राणहरूलाई स्थिरता र समत्व प्रदान गर्न प्राणायामबाट नै सहज सम्भव छ । तब साधक आफ्नो परमलक्ष्य प्राप्त गर्न सहज रूपमा अगाडि बढ्न सक्दछ । प्रत्याहार नै मानवको बहिर्मुखी प्रवृत्तिबाट अन्तर्मुखी बनाएर धारणाको महत्वपूर्ण विन्दुमा पुऱ्याउने मुख्य सोपान हो । प्रत्याहार साधनाहरूलाई विधिपूर्वक अपनाउँदा व्यक्तिको द्रष्टा भावको पूर्ण विकास हुन्छ । जसको फलस्वरूप शारिरीक, मानसिक र भावनात्मक विकारको पूर्ण निराकरण हुन जान्छ । धारणा यस्तो विज्ञान हो जसको अभ्यासले स्थिरता प्राप्त हुन्छ । विविध ज्ञानको उदय प्रारम्भ भई अन्तमा ध्यानावस्थामा सहजै पुऱ्याउँदछ । ध्यानले परमात्माको सगुण साकार र निर्गुण निराकार स्वरूप बोधगम्य हुन आउँदछ । समाधिले साधकलाई परमात्मा परमेश्वर र आफूमा रहेको दूरिकरण हटाई एकत्वको पूर्ण बोध गराउँदछ र व्यक्ति पूर्णावस्थामा रहन पुग्दछ ।

प्रत्येक मानवले आफ्नो जन्मको सफलता प्राप्त गर्नु नितान्त आवश्यक छ । मानवको शारिरीक, मानसिक र भावनात्मक शुद्धि बिना न त कुण्डलिनी नै जाग्रत हुन्छ, न निर्विकल्प अवस्था नै प्राप्त हुन्छ ।

निर्विकल्प अवस्था प्राप्त गर्न गरिने साधनहरू यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका विषयमा दिईएको प्रवचन लिपीवद्ध रूपमा प्राप्त भएमा साधकहरू स्थाई रूपमा लाभान्वीत हुन सक्ने भन्ने अधिकांश साधकहरूको आग्रहलाई मनन गरी हेर्दा कुरा सही लागेकोले त्यही प्रवचनका विषयहरूको साथै सूर्य नमस्कार, विविध प्रकारका आसन, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, षट्कृया, होशियार, अन्तरमौन, शिथिलीकरण जस्ता महत्वपूर्ण साधनहरू समेतलाई समावेश गरी यसलाई पुस्तकको रूप दिईएको हो ।

हामीले अनेक साधकलाई २०३९ सालदेखि नि:शुल्क रूपमा सिकाउँदै आएका विविध साधनहरूलाई बैधानिकता दिन २०४६ सालमा मेरा सद्गुरुदेव परमहंस परिब्राजकाचार्य

स्वामी नारायण गिरी बाबाको सदिक्षा अनुरूप परमहंस योग सेवाको स्थापना हुन गयो। त्यस पछि संस्थागत रूपमा योग साधनका विविध पक्षहरूलाई विधिवत सिकाउँदै जाँदा स्वदेश तथा विदेशका अनगिन्ती भक्तजनहरूले लाभ उठाउने सु-अवसर पाएका छन्। यसरी हामीबाट प्रदत्त विभिन्न साधनहरूको शैद्धान्तिक तथा व्यावहारिक अभ्यासात्मक शिक्षा दीक्षा ग्रहण गरे पछि अधिकांस साधकहरूलाई आश्चर्यजनक उपलब्धी भए पछि ती नै साधकहरूको अनुरोधमा प्रस्तुत पुस्तकलाई लिपीबद्ध गरेको छु। यस "चक्र परमहंस योग साधना" नामक पुस्तकबाट अवश्य पनि मानव मात्रको कल्याण हुनेछ भन्ने मैले ठानेको छु।

यो पुस्तक तयार गरी पाठकवृन्दको करकमलसम्म पुऱ्याउने कार्यमा सहयोग गर्ने सम्पूर्ण श्रद्धालु साधकवृन्द तथा भक्तजनहरूलाई हार्दिक धन्यबाद व्यक्त गर्दछु साथै उहाँहरूको उत्तरोत्तर श्रीवृद्धि भई भौतिक तथा आध्यात्मिक क्षेत्रमा समृद्धता र सफलता मिलोस् भन्ने पनि कामना गर्दछु।

अन्तमा योग क्षेत्रमा विश्वास राख्नेले मात्र नभई सर्व साधारण सबैले समेत प्रस्तुत पुस्तकमा समावेश गरिएका योगासन र साधनाहरू अध्ययन एवम् अभ्यास गरी पर्याप्त लाभ उठाई शारिरीक र मानसिक विकासका साथै आध्यात्मिक विकास प्राप्त गर्न सके मेरो प्रयास सफल भएको ठान्नेछु। परमात्मा प्रभुले सबैको कल्याण गरुन्, यहि मेरो सबैलाई शुभकामना।

हरि ओम शिव।

- बालकृष्णानन्द

विषय-सूची

खण्ड 'क'

खण्ड 'ख'



खण्ड 'क'

(निर्विकल्प अवस्था प्राप्त गर्न गरिने साधनाहरु, सूर्य नमस्कार, यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिका प्रवचनहरु)

सूर्यको महत्त्व तथा किरणको प्रभाव

भगवान् विष्णुको मूर्तरूप सूर्य मानिएको छ। सम्पूर्ण ब्रह्माण्डको सृजनामा सूर्यको प्रमुख भूमिका रहेको छ। सूर्य सबै लोकको स्वामी, सर्वात्मा, प्रजापति, महान् देव तीनै लोकको मूल र परम देवता हो। त्यसैले सबै भक्तले त्रिभुवनपति, ब्रह्मस्वरूप पुरातन सूर्यदेवको उपासना गर्नु नितान्त आवश्यक छ। सूर्यको अश्व नै गायत्री, बृहती, उष्णिक्, जगती, पंक्ति, अनुष्टुप् र त्रिष्टुप - यी सात छन्द मानिएका छन्। कुमालेको चक्र झैं समस्त दिशा विदिशामा परिभ्रमण गर्ने त्रिलोकीनाथ सूर्य वेदज्ञहरूका आराध्य, सनातन, नीलकण्ठ सदाशिव महादेव महेश्वर नै प्रकाशित भएको हो। यही वेदविग्रह आदित्यदेव भगवान् परमेष्ठी प्रजापति नै हो।

सूर्यदेव स्वयं कालको नियमन गर्नु हुन्छ। लोकमा प्रकाशित गर्ने जुन सात रश्मिहरू छन्- त्यसमा पनि ग्रहको योनिरूप सात रश्मिहरू अत्यन्त श्रेष्ठ छन्। सुषुम्न, हरिकेश, विश्वकर्मा, विश्वव्यचा, संयद्वसु, अर्वावसु र स्वराड्। यी सात रश्मीहरू मानेका छन्। यिनै सात रश्मीहरूले सम्पूर्ण मन्त्र तथा ग्रहहरूलाई पोषण गर्दछन्। जसलाई प्राप्त गरेर सम्पूर्ण नक्षत्र तथा ताराहरू अरूलाई आप्यायित गर्न समर्थ हुन्छन्।

सूर्य समस्त ग्रह, नक्षत्र, ताराको अधिपति भएको हुँदा सूर्य उपासना प्रत्येक् मानवले आफ्नो नित्य दिनचर्याको रूपमा अपनाउनु पर्दछ। जसको फलस्वरूप समस्त ग्रहको दुष्प्रभाव हट्न सक्दछ। सूर्य स्वयं हाम्रो हृदयको सम्राट हो।

सूर्य सृष्टिको पाँच तत्त्वमध्ये अग्निको मूल रूप हो। मानव जीवनको संरचनामा सूर्यको मुख्य आधार हुन्छ। सूर्य केवल प्रकाश र गर्मी प्रदान गर्ने मात्र नभई बुद्धि, विद्या, दीर्घायु पनि दिन्छन्। सूर्यको प्रकाशको सेवनबाट मस्तिष्कमा एक प्रकारको चुम्बकीय शक्ति प्राप्त हुन्छ र बुद्धिमान बनाउँदछ। शास्त्रमा सूर्यलाई आत्माको रूप मानिएको छ। त्यसैले मानव कल्याणलाई ध्यानमा राखी ऋषि, महर्षिहरूले सूर्य उपासनाको अनेक पद्धति बनाए। जसको अनुकरणले अनेक रोगबाट मुक्त हुन सकिन्छ।

"नमः सूर्याय शान्ताय सर्वरोगविनाशिने।
आयुरारोग्यमैश्वर्यंदेहिदेव नमोऽस्तुते॥" आ.हृ.

शान्ति प्रदान गर्ने, सर्वरोग नाश गर्ने भएका सूर्य भगवान्लाई नमस्कार छ। हे सूर्यदेव ! आयू, आरोग्य र ऐश्वर्य हामीलाई देऊ। तपाईलाई नमस्कार।

सूर्यलाई प्रत्यक्षदेवताको रूपमा स्वीकार गरिएको छ। सूर्यको प्रकाशले सारा वनस्पति लगायत समस्त जीव जगत्मा जीवनी शक्ति प्रदान गर्दछ।

"चक्षोः सूर्योरजायत" (यजुर्वेद)

सूर्य भगवान्को आँखा हो। वास्तवमा सूर्य सबै प्राणीको आँखा हो सूर्यको प्रकाशले नै हामी देख्दछौं। सूर्य नभए हामी लगभग अन्धा नै रहन्छौं।

सूर्यलाई जगत्को नियन्ता विष्णु भगवान्को समकक्षमा राखिएको छ। प्रकाश र तेजको उद्गम सूर्य समस्त खगोल मण्डलमा अधिक प्रकाशशाली र ठूलो ग्रह मानिएको छ। ज्योतिष शास्त्रानुसार सूर्यको वरिपरि सबै ग्रह घुम्दछन्। सूर्य आफ्नो प्रकाश पृथ्वीमा फ्याँक्दछ।

सूर्य भगवान्को किरणमा सात रङ्ग हुन्छन्। सात रङ्ग एकत्र हुँदा श्वेत बन्दछ। त्यसैले सूर्यको किरण श्वेत देखिन्छ। सप्तरङ्गी किरणहरूमा सूर्यले आफ्नो वीर्य चन्द्रमाले आफ्नो रज मिलाएर संसारको उत्पन्न गर्दछ। सूर्यको प्रकाशले विभिन्न धातु, जवाहरात उत्पन्न भएको छ। समस्त जगत्को आधार सूर्य नै मानिन्छ। मानवमा भएको सुख, दुःख, पाप, पुण्य, काम, क्रोध, लोभ, मोह, प्रीती, भक्ति, दया, क्षमा, सन्तोष आदि वृत्तिहरू र विभिन्न संस्कार पनि सूर्यको किरणको संयोगले उत्पन्न हुन्छ।

वेद या शब्दब्रम्हको सीमाना सूर्य मण्डलसम्म मानेको छ। त्यसपछि चन्द्रमण्डल, अग्निमण्डल, विद्युत्मण्डल र सत्य या ब्रम्हलोक छ। त्यसैले सूर्यबाट नै सर्वदर्शित्व सम्भव छ। सूर्य अग्नितत्त्वको प्रकट रूप हो। त्यसैले सूर्य या अग्नितत्त्वको अरू सबै तत्त्वहरू चेतन या उन्मेष र निमेष हुन्छन्। अग्नितत्त्व स्वयं सूर्य हो। सोम पनि त्यही हो। अग्नितत्त्वबाट शेष चार तत्त्व (आकाश, वायु, जल र पृथ्वी) तृप्त हुन्छन्। यसैले संसारमा सौन्दर्य र जीवन दिन्छ। समस्त जगत्मा पृथक् पृथक् गुण स्वभाव उत्पन्न हुन्छ। अग्नितत्त्वको अभावको कारण शरीर निर्जीव हुन्छ, कम भएमा कमजोरी, सर्दी, जीउ सुन्निने, वायु जनित पीडाहरू, पक्षाघात, गठिया, बाथ, मन्दाग्नि, निद्रा बढिलाग्नु, कोष्ठबद्धता, चीसो आदि उपद्रव खडा हुन्छन्। आँखा, नङ, जिब्रो र पिसाव रातो हुन जान्छ, भोक, प्यास कहिले कम कहिले बढी हुन जान्छ, र स्वभाव उग्र, रीस बढी उठ्ने आदि रोगले घेर्न थाल्दछ।

सूर्य प्रकृतिको विशिष्ट प्रयोगशाला हो। सूर्यको किरणले पुरानो भन्दा पुरानो रोगको निराकरण गर्न सकिन्छ। सूर्यको किरणले रक्त शुद्ध गर्दछ र रक्तको प्रवाह र शक्ति बढाउँदछ। जसको फलस्वरूप रक्तमा रहेको विजातीय पदार्थ हटाउँदछ र रोग निर्मूल पार्दछ। सूर्यको प्रकाश शरीरको नशा-नशामा प्रवेश गरी छाला एवं मस्तिष्कमा प्रभाव पारेर स्वच्छता प्रदान गर्दछ।

प्रत्येक् मानवले बढी भन्दा बढी सूर्यको प्रकाश सेवन गर्नु नितान्त आवश्यक छ। जसको सेवनले मस्तिष्कमा चुम्बकीय शक्तिको वृद्धि हुन्छ। सूर्यको रङ्गको प्रभाव नै सूर्य तापमा निर्भर हुन्छ। सूर्यको प्रकाशले जीवनको शक्ति, सौन्दर्य, ऐश्वर्यको प्राकट्य हुन्छ। सूर्य उर्जा आज मानवको जीवनमा रोगनाशक मात्र नभई भौतिक संरचनाका अनेक कार्यमा पनि यसको उपयोग हुने गरेको छ। सूर्यको ताप, किरण, सप्तरङ्गको आफ्नै विशेषता छ। अहिले रोग निवारणमा अनेकौं प्रणाली चलेपनि प्राकृतिक शक्ति नै विशेष

उपयोगी सिद्ध भएको छ। जल चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्साको मुख्य अंग हो। त्यस्तै प्रकार सूर्य किरण चिकित्सा पनि प्रमुख अंग हो।

सात रङ्ग समावेश भएको सूर्यको श्वेत किरणमा रोग नाशक गुण समावेश भएको छ। जुन गुण हामीले धूप-स्नान सप्त किरण स्नानबाट रोग लागेको अवस्थामा विशेष रूपले र स्वस्थावस्थामा पनि सामान्य रूपले प्राप्त गर्न सक्छौं। रोग लागेको छ भने वैज्ञानिक तरीकाले धूप स्नान गरेर लाभ लिनु पर्दछ।

सूर्य स्नान गर्दा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू : -

क) सूर्य स्नान गर्दा टाउको (शिर) लाई प्रकाशबाट बचाउनु पर्दछ। शिरमा चिसो रुमाल राख्ने, धूप स्नान गर्नु अगाडि हात, खुट्टा, मुख, टाउको राम्रो किसिमले धुनु पर्दछ।

ख) धूप स्नान प्रातः या सायंकालमा लिनु पर्दछ। कडा घाममा चिकित्सकको परामर्श अनुसार लिने अन्यथा नलिने।

ग) धूप स्नान मात्र एक घण्टा लिने। शुरुमा १० मिनेटबाट शुरु गरी बिस्तारै बढाउने। ठीक हिसाबले सूर्य ताप लिंदा शरीरस्थित अनेक रोगको निवारण आश्चर्य ढंगबाट हुन्छ। रोगीले नियमित तरीकाले सूर्य ताप लिनु पर्दछ। अन्यथा हानि हुने सम्भावना पनि धेरै हुन्छ।

घ) सूर्य ताप धेरै लिएमा छाला कालो हुन्छ। खाना खान मन नलाग्ने हुन्छ। शरीरमा भिटामीन डी बढी मात्रामा वृद्धि हुन्छ। नियमपूर्वक सूर्यस्नान लिएको शरीरको हड्डी बलियो हुन्छ। शरीरमा ऊर्जाको विकास हुन्छ र भिटामिन डी मिल्दछ। छालाको रोग निवारण हुन्छ। बाथ रोगमा पनि बडो उपयोगी छ।

ङ) धूप स्नान लिने समयमा नाङ्गो शरीर हुनु राम्रो हुन्छ। आवश्यकता अनुसार सानो धोती (लगौंटी) लाएमा राम्रो हुन्छ। स्त्रीजातिले पेटीकोट लाउँदा हुन्छ। रोग लागेका स्त्रीजातिले चिकित्सकको परामर्श अनुसार कपडाको कलर मिलाएमा राम्रो हुन्छ।

च) जोड हावा नआउने ठाउँमा सूर्य स्नान लिनु राम्रो हुन्छ। सूर्य ताप लिंदा निर्धारित समयको हिसाबमा घोप्टो परेर, उत्तानो परेर, दुबै कोल्टो पालै पालो गरेर लिनु पर्दछ।

छ) सूर्य स्नान गरिसकेपछि चिसो पानीले नुहाउने या भिजेको तौलियाले राम्रोसंग सर्वाङ्गमा पुछ्ने र एक छिन घुम्ने गर्नु राम्रो हुन्छ।

ज) मुटुको रोगी र ज्वरो आएको व्यक्तिले सूर्य स्नान नलिनु राम्रो हुन्छ। साधारण ज्वरोमा केही धूप स्नान लिन सकिन्छ।

झ) प्राकृतिक चिकित्साको साथ रोगीले धूप स्नान गरेर पसीना निकाल्दा रोगमा अति नै फाइदा हुन्छ। निरोगी व्यक्ति रोग लाग्नुबाट बच्दछ। यदि तातो पानी पिएर नाङ्गो शरीर करीव ३० मिनेट धूप स्नान गरेमा पसिना आउँदछ। यदि पसिना नआएमा पनि त्यति नै समय धूप स्नान लिने र चिसो पानीले नुहाउने गर्नु राम्रो हुन्छ।

ञ) सम्पूर्ण धूप स्नान पश्चात कटी स्नान या मेहन स्नान लिनु रोगीको लागि उपयुक्त हुन्छ। तर रोगीले चिकित्सकको परामर्श लिएर धूप स्नान गर्नु बढी वेश हुन्छ।

रोगीको अवस्थामा ध्यान दिनु पर्ने कुराहरू-

आँखाको रङ्ग, नङको रङ्ग, मूत्रको रङ्ग र दिसाको रङ्गबाट पनि रोगको जानकारी हुन्छ। यदि कुनै रोगीको अग्नितत्त्व (रातो रङ्ग) को कमी छ भने आँखा र नङ्ग नीलो हुन्छ। मूत्रको रङ्ग सफा र नीलो हुन्छ। यदि आकाश, वायु, जल तत्त्व (नीलो रङ्ग)को कमी भएमा आँखा रातो, नङ्ग रातो, मूत्र रातो, दिशा रातो या पहेंलो हुन्छ।

रोगीको जाँच गर्दा उपयुक्त सवै विषयको याद गरेर निष्कर्षमा पुग्नु पर्दछ। तर एकै विषयमा मात्र सीमित हुनु हुन्न।

पाँच तत्त्वको विभिन्न रङ्ग जम्मा तीन हुन्छ। नीलो, पहेंलो र रातो। यस्तै प्रकार सूर्यको सप्त किरणको रङ्ग पनि मुख्य नीलो, पहेंलो र रातो नै हुन्छ। यही तीनको भिन्न भिन्न अनुपातमा मिलेर सप्त रङ्ग बनेको हो। कुन रङ्गको कमीबाट रोगी अस्वस्थ भएको छ त्यो रङ्ग सूर्य तेजद्वारा रोगीको रोग निदान सहजै हुन्छ।

रोगको अवस्थामा शरीरमा कुन तत्त्वको कमी र धेरै छ थाहा पाउन सबैभन्दा पहिला तत्त्व, रङ्ग र आकार थाहा पाउनु राम्रो हुन्छ।

तत्त्वको नाम	*तत्त्वको रङ्ग*	*तत्त्वको आकार*
आकाश	नीलो	थोपा थोपा जस्तो
वायु	हरियो	षटकोण जस्तो गोलो
जल	नीलो	अर्धचन्द्राकार
पृथ्वी	पहेंलो	चौकोण
अग्नि	रातो	त्रिकोण

(१) षडमुखी मुद्रा लगाउंदा जुन रङ्ग देखिन्छ त्यही तत्त्व शरीरमा अधिक हुन्छ।

(२) एक सफा ऐनामा हा....... गरेर श्वास फ्याँक्दा जुन तत्त्वको आकार बन्छ त्यही तत्त्व धेरै हुन्छ।

(३) मुखमा जुन तत्त्वको स्वाद छ त्यही तत्त्वको प्रधानता छ।

(४) सम्पूर्ण रङ्गमा रोगीलाई जुन रङ्ग मन पर्छ त्यो रङ्गको कमी रोगीमा हुन्छ र जुन मन पर्दैन त्यो रङ्ग धेरै भएको बुझ्नु पर्छ।

सूर्य नमस्कार आसन

भूमिका

कुनै पनि आसनको सफलता मिल्न विधिवत् जानेर गर्नु पर्दछ । शुरुमा अनुभवी मार्गदर्शकको निर्देशनमा गर्दा हानि हुनबाट सहजै बच्न सकिन्छ , किताबी ज्ञानको आधारमा योगको कुनै पनि विधि नगर्नु राम्रो हुन्छ । आसन लगायत योगको कुनै पनि साधन ब्रम्हचर्यको पालन गरेर गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ ।

आसन लगायत योगको कुनै पनि क्रिया गर्दा आहार सुधार गरेर गर्दा धेरै लाभ प्राप्त हुन्छ । योग आसन गर्ने व्यक्तिले सात्त्विक एवं पुष्टिकर भोजन गर्नु पर्दछ । भोजन उचित मात्रामा हुनु पर्छ ।

आसन गर्दा धैर्य, तत्परता र नियमित हुनु आवश्यक छ ।

"सूर्यो वै आत्मा जगतस्तस्थुश्च ।"

सूर्य समस्त जगत्को आत्मा हो । सूर्य प्रत्यक्ष ब्रम्ह हो, जसबाट स्वास्थ्य, सामर्थ्य, आरोग्य र दीर्घायु प्राप्त हुन्छ । सूर्य नमस्कार एक स्वतन्त्र अर्वाचीन पूर्ण शक्तिशाली व्यायाम हो । यो सबै जाति, सबै वर्गका १०. वर्ष माथि उमेरका योगी भोगी सबैले गर्न सक्दछन् । यो व्यायाम गर्दा अन्य व्यायामको जरुरी पर्दैन ।

सावधानी

(क) सूर्योदयको समय पूर्व मुख गरेर गर्नु पर्दछ ।

(ख) शुरुमा ३ चक्र गर्ने र बिस्तारै विस्तारै ३० चक्र गर्नु नै काफी हुन्छ । बढाएर (अरू चक्र पनि गर्न सकिन्छ)

(घ) यो व्यायाम खुला शरीरले गर्ने हो । तर कपडा लगाउन परेमा पातलो हुनु पर्छ ।

(ङ) ज्वर या अन्य कडा रोग लागेको बेला तथा अन्य अप्रेशन गरेको बेला गर्नु हुँदैन ।

(च) चिया, तम्बाकु, मादक पदार्थ, माछा मासु लगायत तामसिक भोजनबाट बच्नु पर्छ ।

(छ) व्यायाम पछि १० मिनेट शवासन गर्नु नितान्त आवश्यक छ ।

(ज) सूर्य नमस्कार गर्दा निम्न १२ मन्त्र जपको साथ गर्नु आश्चर्यजनक फाईदा हुन्छ ।

१) ॐ **मित्राय नमः** २) ॐ **रवये नमः** ३) ॐ **सूर्याय नमः**

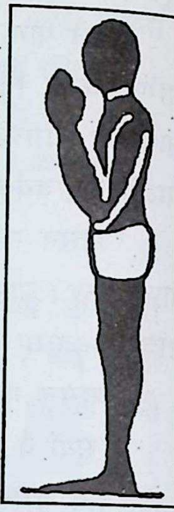
४) ॐ **भानवे नमः** ५) ॐ **खगाय नमः** ६) ॐ **मरीचये नमः**

७) ॐ **सवित्रे नमः** ८) ॐ **आदित्याय नमः** ९) ॐ **पुष्णे नमः**

१०) ॐ **हिरण्यगर्भाय नमः** ११) ॐ **अर्काय नमः** १२) ॐ **भास्कराय नमः**

सूर्य नमस्कार आसन गर्ने विधि

(१) प्रार्थना मुद्रा



दुबै हात जोडेर सूर्यको अगाडि नमस्कार मुद्रामा खडा भएर दुबै पाउ कम्मर, मेरुदण्ड, गर्दन शरीरको भाग सीधा राखेर सबै अंगलाई साम्रोसँग तन्काउनोस्। नमस्कार मुद्रामा हातलाई छातीबाट कण्ठसम्म लिएर जानोस् र बूढी औंला कण्ठ-कूपमुनि लगाउनोस्।

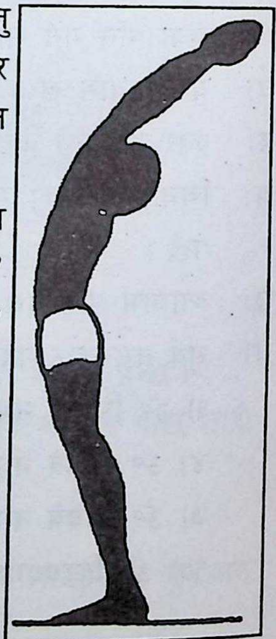
तत्पश्चात सूर्यको नमस्कार गरेर उनको ध्यान गर्दै मन्मनै प्रार्थना गर्नोस्।

हे भगवान् सूर्यदेव ! तपाईं सबै प्राणीहरूमा चैतन्य उत्पन्न गर्नु हुन्छ तपाईं दयालु सर्वव्यापक सर्व रक्षक सवैको मित्र हुनुहुन्छ, मलाई सर्व रोगबाट बचाई आयु र आरोग्य प्रदान गर्नुहोस्।

यस्तो भावना गरेर पूरक (श्वासभित्र खिच्नोस्) "**ॐ ह्रां मित्राय नमः।**" मन्त्र जप्नोस् "**सर्व पाप हरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।**" को कामना गर्नोस्। अनि श्वास बाहिर निकाल्नोस्।

लाभ- टांगलाई बलियो बनाउंदछ, घुंडा दुख्ने रोग निवारण गरी कुहिनोमा बल प्रदान गर्दछ। एकाग्रता र शान्त अवस्था प्राप्त हुन्छ।

(२) हस्त उत्थानासन

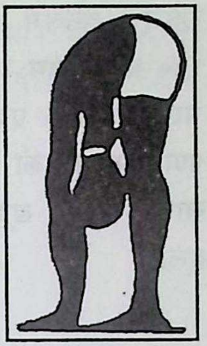


प्रार्थना मुद्रा पश्चात यो मुद्रा गर्दा दुबै हात माथि उठाउनु होस्। हात उठाउँदा दुबै कुमको बराबर फरकमा रहोस्। शिर र कम्मरदेखि माथिको भाग पछाडि झुकाउनुहोस्। हातलाई तानि लिनु होस्।

तदुपरान्त नासिकाबाट श्वास तान्नोस्। यस अवस्थामा छाती, घाँटी, हात, खुट्टा तानेर नै राख्नुहोस्। "**ॐ रवये नमः**" मानसिक जप गर्नोस्। "**सर्व पाप हरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्।**" को कामना गर्नोस् र विस्तारै श्वास छोडनोस्।

लाभ- हात र काँधको मांसपेशीको व्यायाम हुन्छ। शरीरको जोर्नीको दुखाइ हट्छ, हृदय र फोक्सोमा बल प्रदान गर्दछ। आमाशय सुदृढ भई पाचनको सुधार हुन्छ।

(३) **पाद हस्तासन**

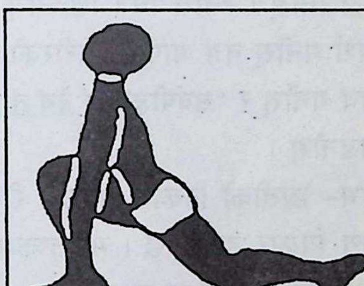


सीधा उठेर शरीरको अगाडिको भाग झुकाएर दुबै हात पृथ्वीमा टिकाउँदा यो मुद्रा बन्छ। दुबै नासापुटबाट श्वास छोड्दै अगाडि झुक्नोस्। निधारले घुंडामा स्पर्श गर्नुहोस्। फेरि हातका औंलाहरू खुला राखी हत्केला पृथ्वीमा टिकाएर राख्नुहोस्, टिकाउँदा औंलामा बल प्रयोग होस् र खुट्टाको नजीक रहोस्। यस अवस्थामा खुट्टा सीधा रहोस्।

पुनः "ॐ **सूर्याय नमः**" स्मरण गर्दै "**सर्वरोग हरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम्**" को प्रार्थना गर्दै बाह्य कुम्भक समाप्त गरेर श्वास लिदै सीधा हुनुहोस्।

लाभ- यसले शरीरको अंग प्रत्यंग जोर्नीहरू र पीठको दुखाइ हटाउँछ। आमाशय र पेटको खरावी एवं कब्ज हट्छ, रक्त संचार छिटो हुन्छ।

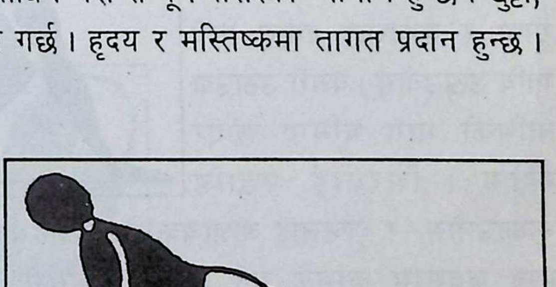
(४) **अश्व संचालनासन**



बायाँ खुट्टालाई संभव भएसम्म पछाडि लिएर जानोस् र सीधा राख्नोस्। दायाँ खुट्टालाई मोड्नोस्, हातको पञ्जा पृथ्वीमा टिकाएर सीधा राख्नोस्। यसो गर्दा शरीरको भार दुबै हात, खुट्टाको पंजा, बायाँ घुँडा र दायाँ खुट्टाको औंलामा रहन्छ। अब छाती, घाँटी र शिरलाई मास्थिर तानेर दृष्टिलाई भृकुटीको मध्यमा स्थिर राख्नुहोस्। यसो गर्दा श्वास खिच्नोस् र "ॐ **भानवे नमः**" को स्मरण गर्दै किरण आफ्नो शरीरमा प्रविष्ट भएर विकार रहित भएको भावना गर्दै "**महापाप हरं देवं तं सूर्य प्रणमाम्यहम्**" को कामना गर्नोस् र श्वासलाई बाहिर फ्याँक्दै यथास्थितिमा आउनोस्।

लाभ- यस मुद्रा शरीरको उर्ध्व भागको शोधन गरी सम्पूर्ण शरीरको व्यायाम हुन्छ। खुट्टा, घुँडा, कन्ठ र घाँटीको दुखाई हट्न मद्दत गर्छ। हृदय र मस्तिष्कमा तागत प्रदान हुन्छ।

(५) **पर्वतासन**

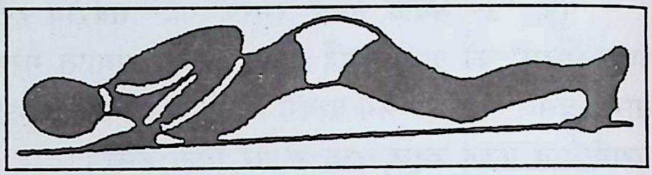


दुबै हात ९ इन्चको फरकमा राखेर दुबै खुट्टाको पंजा संगै राख्नोस्, यस्तो गर्दा एडी, पंजा, घुँडा, जांघ, परस्पर मिलेर रहोस्। श्वास फ्याँक्दै नितम्बलाई जति सक्यो उति माथि उठाउनुहोस्। शिर दुबै हातको बीचमा

रहोस्। अन्तिम अवस्थामा खुट्टा र भुजा सीधा रहोस्। ध्यान सहस्रारमा राख्नोस्। **"ॐ खगाय नमः"** मन्त्र स्मरण गर्नोस्। अनि सूर्यको प्राणदायिनी किरण शरीरमा प्रविष्ट भएर सर्वशक्ति प्रदान गरेर आयु बृद्धि भएको भावना गर्नोस् र **"सर्वविघ्न हरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्"** को कामना गर्नोस्। श्वास लिंदै यथास्थितिमा आउनोस्।

लाभ- हात र खुट्टाको स्नायु र मांसपेशीमा बल प्रदान गर्दछ। रक्त संचारमा सहायक हुन्छ।

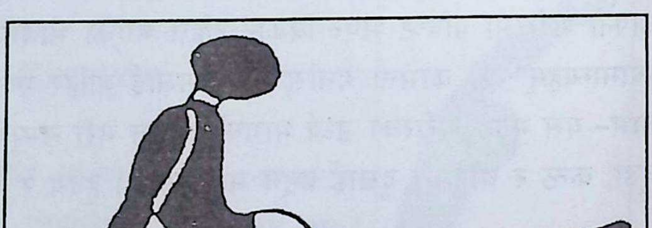
(६) अष्टाङ्ग नमस्कार



शरीरलाई भूमिमा यस प्रकारले झुकाउनोस् अन्तिम अवस्थामा दुबै खुट्टाको औंलाहरू दुबै घुंडा, छाती, दुबै हात, चिउँदो, भूमिमा स्पर्श गरोस्। कम्मर र नितम्ब केही माथि उठाउनोस्। श्वास भित्र खिच्नोस्। **"ॐ पूष्णे नमः"** मन्त्र स्मरण गर्दै शिरलाई भूमिमा स्पर्श गर्नोस् तब आफ्नो शरीरको सर्वपीडा नाश भएर मस्तिष्कमा तागत उत्पन्न भएको भाव गर्नोस् र **"सर्वपीडा हरं देवं तं सूर्यं प्रणमाम्यहम्"** कामना गर्नोस्। तत् पश्चात् श्वास छोडनोस्।

लाभ- छातीको विकास गर्दछ। रीढको हड्डी दृढ हुन्छ। शरीरको पृष्ट भागको पीडा र अन्य विकार हराउंदछ। मस्तिष्कमा नयाँ स्फूर्ति र बल प्राप्त हुन्छ। हात खुट्टाको मांस पेशीहरूमा शक्ति प्राप्त हुन्छ।

(७) पूर्ण भुजंङ्गासन

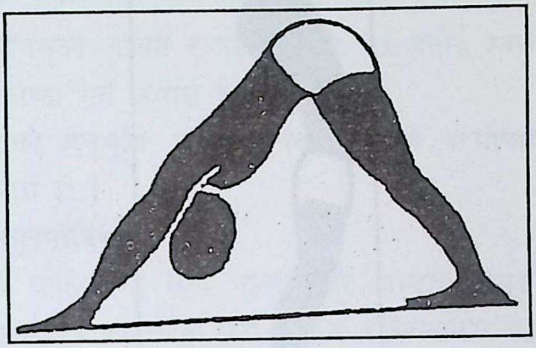


पेटको बलले सुत्नोस्। दुबै हातको सहाराले वक्षस्थल, ग्रीवा र कन्धलाई श्वास लिंदै माथि उठाउनोस्। यसरी उठाउंदा नाभिको भाग भूमिमा छोएर रहोस्। शिरलाई पछाडि झुकाउनोस् र दृष्टिलाई आज्ञाचक्रको मध्यमा स्थित गर्नोस्। **"ॐ हिरण्य-गर्भाय नमः"** मन्त्र जबसम्म कुम्भक गर्न सकिन्छ तबसम्म जप्ने गर्नोस्। विस्तारै श्वास फ्याँक्दै यथास्थितिमा आउनोस्।

लाभ- आमाशयको खरावी हटाएर रक्त संचार प्रणाली व्यवस्थित हुन्छ। यस क्रियाले ऊर्ध्वाङ्ग भाग-वक्षस्थल, हृदय, फोक्सो, घाँटीको विकार हटेर शरीर स्वस्थ र मजबुत

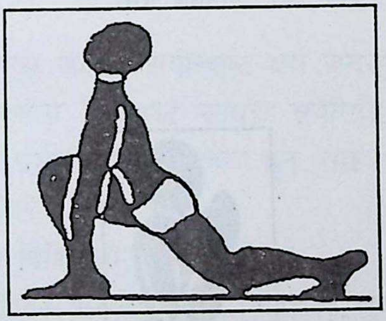
हुन्छ। जठराग्नि तीव्र हुन्छ। मेरुदण्ड लचिलो हुन्छ। स्त्रीको डिम्बाशय र जरायु स्वस्थ हुन्छ। पुरुषको शुक्राशय बलवान् भएर स्वप्नदोष, प्रमेह, शीघ्रपतन रोग शमन हुन्छ।

(८) **पर्वतासन**



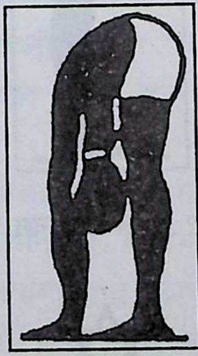
स्थिति ५ को आवृति हो। मन्त्र: "ॐ **मरीचये नमः**"

(९) **अश्व संचालनासन**



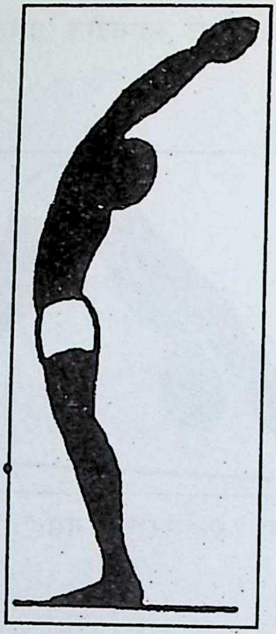
स्थिति ४ को आवृति हो। मन्त्र: "ॐ **आदित्याय नमः**"

(१०) **पादहस्तासन**



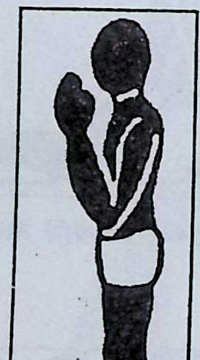
स्थिति ३ को आवृति हो। मन्त्र: "ॐ **सवित्रे नमः**"

(११) **हस्तउत्तानासन**



स्थिति २ को आवृति हो । मन्त्रः "ॐ **अर्काय नमः**"

(१२) **प्रार्थनाको मुद्रा**



स्थिति १ को आवृति हो । मन्त्र "ॐ **भास्कराय नमः**"

परमहंस योग सेवाको साप्ताहिक कार्यक्रम अन्तर्गत

परमहंस आचार्य योगिराज स्वामी बालकृष्णानन्दज्यूको प्रवचनमाला

योग के हो ?

योग मानव जीवनको आत्मा र परमात्माको भेद हटाई स्वसंवेद्य स्वरूपानुभावमा स्थित परमपदमा प्रतिष्ठा गर्ने अमोघ रत्न हो ।

योग परमात्माको अनुभूति, प्राप्ति अथवा सिद्धिको परमोपाय महान् समुद्र हो। कल्पवृक्ष हो । राजमार्ग हो ।

"नदीमुखेनेव समुद्रमाविशत् ।"

जसरी समस्त नदीहरूको गति जुन प्रकार अन्ततः समुद्रमा नै पुग्दछ त्यस्तै योग विद्याका विविध साधन प्रणालीको गति अन्ततः सँच्चिदानन्द परमात्मामा एकीभावमा अवस्थित गराउँदछ। जसको फलस्वरूप प्राणको निरन्तर स्थिरता मनोवृत्ति, चित्तवृत्ति, बुद्धि–अहंको स्पन्दनशीलताको लय पूर्णरूपले चैतन्यमा अवस्थित गराउने हुँदा योग समस्त निरपेक्ष सार्वभौम स्वरूप प्राप्तिको महान कल्याणकारी महत्तत्व पनि हो ।

योग सवै साधनको मूल जरा र सर्वोत्कृष्ट धर्म जगत्को एक मात्र महापथ हो । किनभने योग साधनको पूर्णता सिद्धिबाट साधक सर्वसिद्धि र सर्वज्ञान सम्पन्न बन्न जान्छ। तव व्यक्ति समस्त धर्मको मूल निश्चिन्त हुन पुग्छ। किनकि निश्चिन्त हुन पुग्नु पनि योग हो । शिवको भनाइ -

"सर्वचिन्तापरित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते ।"

अर्थात् समस्त चिन्ताको परित्याग गरेर निश्चिन्त अवस्था प्राप्त हुनु योग हो ।

निश्चिन्त व्यक्ति तब बन्दछ जब आफ्नो मूल स्वरूप परमात्मामा पूर्णरूपले अबस्थित हुन पुग्दछ। पूर्ण स्वरूप प्राप्त गर्न शास्त्र र गुरु उपदेशित मार्ग अनुरूप पूर्ण योगको साधन प्रणाली ठीक ठीक संग जीवनमा उतारेर अगाडि बढ्नु पनि नितान्त आवश्यक छ। जसले बिधिपूर्वक आफ्नो चित्तको सबै बृत्तिप्रवाहलाई रोक्नु या हटाउनुको नाम पनि योग भनेर पतञ्जलिले पनि भनेका छन् ।

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।"

वासना र कामनाले लिप्त चित्तलाई बृत्ति भनिन्छ। त्यस बृत्तिको प्रवाह जाग्रत, स्वप्न र सुषुप्ति यी तीन अवस्थामा मनुष्यको हृदयमा प्रवाहित भई रहन्छ। तर चित्त भने सदा सर्वदा आफ्नो स्वभाविक अवस्थामा जान प्रयत्नशील हुन्छ। समस्त इन्द्रियहरू भने आफ्नो बाहिरको विषय शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्धको तर्फ आकर्षित गर्न खोज्दछ।

त्यस चित्तवृत्तिको प्रवाहलाई रोक्नु याने बाहिर निस्कने प्रवृत्तिको निवृत्ति गर्नु र सच्चिदानन्द परमात्मामा स्थिर गराउनु योग हो । जब व्यक्तिको चित्त स्थिर भएमा वीर्य स्थिर हुन्छ वीर्य स्थिर भएमा प्रकृत ज्ञानको उदय हुन्छ । त्यसै चित्तको (अन्त:करण) शोधन गर्नु नितान्त आवश्यक छ । चित्त शोधन योग विद्याको क्रमिक साधन-पद्धतिबाट सहजै हुन्छ । जस्तो जलाशयमा अनेक तरङ्ग शान्त हुन गएमा र सबै फोहोर सफा भएमा आफ्नो मुख लगायत जलाशयको गहिराइ पनि सहजरूपले थाहा पाउन सकिन्छ । त्यस्तै प्रकार आफ्नो निजस्वरूपको ज्ञान र सर्वव्यापक परमात्माको अनुभव योगाभ्यासरूपी साधनबाट सहजै प्रत्यक्ष, परोक्ष तथा अपरोक्ष अनुभूति सिद्ध हुन्छ । जसको फल शुद्ध, बुद्ध, प्रबुद्ध, मुक्त स्वयं ज्योति स्वरूप सच्चिदानन्द शिवलाई नित्य प्राप्त गर्दछ ।

त्यसैले पूर्ण योग प्राप्त गर्न अष्टांङ्ग योग साधनाको अभ्यासद्वारा सबै चित्तको वृत्तिहरूको निरोध गरी एकाग्रता प्राप्तं गरेर ज्ञान सुसम्पन्न हुनु एवं ज्ञानद्वारा मुक्ति हुनु पर्छ । ज्ञानद्वारा नै परमसत्य स्वरूप परमात्मामा पूर्ण स्थित हुन पुगिन्छ । तर त्यस पवित्र मुक्तिदाता परमज्ञान योग सिवाय अन्य शास्त्रहरूमात्र पढनाले मात्र प्राप्त हुन सक्दैन ।

"अनेकशतसंख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः ।
पतिता शास्त्रजालेषु प्रज्ञेया ते विमोहिताः ।।" योग बीज ८

अर्थात् अनेकौं तर्कशास्त्र र व्याकरणादि अनुशीलन पूर्वक मानवगण शास्त्र जालमा फसेर केवल विमोहित हुन्छन् । वास्तवमा प्रकृत ज्ञान योगाभ्यास बिना उत्पन्न हुँदैन ।

योग मानव जीवनको लागि अति मूल्यवान रहेको कुरा शास्त्रले स्पष्ट निर्देश गरेको छ । तर मानव यस यथार्थ मार्गमा अगाडि नबढी अन्य अन्य बाटोमा हिड्नाले धेरै घुमाउरो मार्गमा परी रहेको पाइन्छ । योग मार्ग यथार्थ र स्पष्ट मार्ग हो । यो व्यवहारिक र तर्क जालरहित मार्ग छ । योग मार्गमा यस्तो शक्ति छ जसको बारेमा कुनै कल्पना नै गर्न नसकिने हुन्छ । एक त योग मार्गका विविध साधनाको रहस्य बताउन हजार जिब्रा भएका शेषनाग, सरस्वती, ब्रह्मा, विष्णु र महेशको पनि सामर्थ्य छैन । अरुको त के कुरा भो र ? योग साधनको क्रमिक साधनाले शरीरमा कुनै पनि रोग लाग्न दिँदैन । यदि कुनै कारणले लाग्न गएमा मधुमेह, ब्लड प्रेशर, प्रमेह, लिकोरिया, नसारोग, पाण्डुरोग, समस्त पेटको रोग, मुटुको रोग, फोक्सोको रोग, लिभरको रोग, कमलपित, ग्यास्ट्रिक, कण्ठ रोग जस्ता अनगिन्ती रोगको समूल रूपमा निवारण गर्न योग एक महान महौषधी पनि हो भन्दा कुनै फरक नै पर्दैन । विना औषधी शरीरजनित रोग निवारण गर्ने महत्वपूर्ण कसि हो भने हुन्छ । साथै मानसिक रोग समेत निवारण गर्दछ । यसले समस्त विकृत भावनाको निवारण गरेर व्यक्तिको मनको दुर्वलता, बुद्धिको जडता, चित्तको आशक्तिपन सवै निवारण गरेर व्यक्तिलाई शुद्ध बनाएर बुद्धत्व प्राप्त गराई मुक्त बनाएर शिवत्व अवस्थामा प्रतिष्ठित बनाउने महान् चमत्कारी विद्या नै योग

विद्या हो भन्ने मलाई शतप्रतिशत विश्वास पनि छ । योगले मानव जीवनको सार्थकता सिद्ध हुन्छ । जसले योगको अभ्यासमा आफ्नो जीवन समर्पण गर्दछ त्यो व्यक्ति धन्य हो । त्यसको कुल धन्य हो र यस्तो पुत्र वा पुत्री जन्माउने माता धन्य हो । पिता धन्य हो । जुन ठाउँमा योगाभ्यासी महापुरुष बस्दछन् त्यस्तो ठाउँ अनि त्यो देश धन्य हो । योग साधनमा रत व्यक्ति आफू त तर्छ नै अरुलाई पनि अनेक दुःखको भुमरीबाट योग ज्ञान सिकाई संसारसागर तारी दिन्छ । त्यसैले योगी तरण तारण गर्न समर्थ हुन्छ । योगले मुक्ति सहजै छ अन्य उपायले छैन भन्ने कुरा सदाशिव भगवान्ले पार्वतीलाई पनि स्पष्ट बताउनु भएको छ -

"ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः ।
विना योगेनदेवोऽपि न मुक्तिं लभते प्रियः ॥"

हे प्रिय ! ज्ञानमा निष्ठा भएका, संसारदेखि विरक्त, धर्मको मर्मलाई जान्ने, जितेन्द्रिय (इन्द्रियलाई वसमा राख्न समर्थ) भएका (मानवको त के कुरा) स्वयं देवता पनि योगको विना मुक्ति प्राप्त गर्न सक्दैनन् । विना योग साधारण सुखा ज्ञानले ब्रह्मज्ञान पूर्ण रूपले कदापि प्राप्त गर्न सकिंदैन ।

योगप्रति दिग्दर्शन गर्दै कृष्ण पनि अर्जुनलाई योगी बन्न स्पष्ट संकेत गर्नु हुन्छ ।

"तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद्योगी भवार्जुन ॥"

योगी तपस्वीहरू भन्दा श्रेष्ठ छ, शास्त्रज्ञानीहरू भन्दा पनि श्रेष्ठ मानिएको छ र सकाम कर्म गर्नेवालाहरू भन्दा पनि योगी श्रेष्ठ छ, यसैले हे अर्जुन ! तिमी योगी हौ ।

यसरी शास्त्रमा पनि शिव र कृष्णको एउटै वचन छ । यसबाट पनि स्पष्ट हुन्छ कि योगबाट नै समस्त जन्मजन्मान्तरको पातक - महापातकरूप पापपञ्जर समूलरूपमा निवारण गरी दिव्यज्ञान प्राप्त हुन्छ । योगी व्यक्ति नै अनन्य भक्त, आत्मज्ञानी, ब्रह्मज्ञानी भएर परमपद प्राप्त गर्दछ । योगानुष्ठानको साधनमा लागे पछि अन्तःकरणमा जन्मजन्मान्तरदेखि जमेर रहेको मल विक्षेप र आवरणयुक्त अज्ञान जनित असम्भवादि समस्त विकार जन्य दोषको पूर्णरूपले निवृत्ति हुन पुगेर निर्विकल्प समाधि परिपाक हुन पुग्दछ । तब साधकलाई दिव्यज्ञान हुन जान्छ र आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान सम्पन्न भएर पूर्णत्व सिद्धि प्राप्त हुन्छ । याने यथार्थ सत्यज्ञान प्राप्त हुन्छ ।

योग मानव जीवनको आदि मध्य र अन्त्य हो । गीताका अनुसार चित्तबृत्तिको निरोध कर्म-कौशल र समत्वभाव नै योग हो । वास्तवमा यी सबै कुरा स्थिर मनको चिन्तन हो । सन्तुलित व्यक्तिको लक्षण हो । शुद्ध चेतनाको संकेत हो । जब मानव इन्द्रिय, मन र बुद्धिको सीमाभन्दा परचेतन अवचेतन भन्दा बाहिर बिशेष अनुभव प्राप्त गर्दछ त्यसैलाई

योग भन्दछन् । यस अवस्था प्राप्त गर्न अनेक उपाय योगको नामले प्रसिद्ध छ । योग चेतनाको बाटो र मञ्जिल दुबै हो । योग साधन र साध्य दुबै हो, ज्ञान र ज्ञेय दुबै हो, शक्ति र शक्तिमान् हो, शिष्य र गुरु हो, जीव र ईश्वर दुबै योगको विषय हो। अनन्त ब्रह्माण्डको सृष्टि स्थिति र संहार योगबाटै भएको छ । यसैमा सत्, असत्, जड, चेतन र नित्य अनित्यको बोध हुन्छ। आत्मविज्ञानको साथै ब्रह्म विज्ञान प्राप्त हुन्छ। त्यसैले आज संसारका प्रत्येक् मानवले योग गर्नु उचित छ । ध्यानीको ध्यान, ज्ञानीको ज्ञान, तपस्वीको तप, कर्मेष्ठीको कर्म, जपीको जप, भक्तको भगवान् नै योग हो । यही नै जीवन विज्ञान हो ।

यो हामीले भूल्नु हुँदैन कि योग नै बाँच्ने कला हो । जीवन पद्धति हो । वास्तवमा योग के हो यसलाई जान्नु सबैले योग नै गर्नु पर्दछ । व्याख्या मात्रले यसलाई बुझिँदैन। योगको यथार्थ व्याख्या गर्न सकिँदैन । यो मात्र अनुभूतिको विषय हो । जसले अनुभूति गर्‍यो उसैले नै योगको मर्म बुझ्यो । योग बिना मुक्ति तीनै कालमा छैन । त्यसैले सबै भन्दा श्रेष्ठ योग हो । सबै विद्याको पछाडि योग जोडेर हाम्रा आर्य विज्ञजनले राखिदिएको हुनाले सो कोरा कल्पना कदापि होइन । जस्तो ज्ञानयोग, ध्यानयोग, कर्मयोग, भक्तियोग, क्रियायोग, तपयोग, लययोग, नादयोग, जपयोग, हठयोग, कुण्डलिनीयोग, तन्त्रयोग, अनुत्तरयोग, अतियोग, शिवयोग, प्राणयोग, विन्दुयोग, आत्मयोग । उपर्युक्त आधारमा बिचार गर्न सकिन्छ कि संसारका प्रत्येक् कर्मदेखि जीवनको अन्तिम लक्ष्य प्राप्तितक योग अनिवार्य छ ।

योग विना मानिस सुखपूर्वक बाँच्न सक्दैन । चाहे तीनै लोकको अधिपति किन नहोस् योग नै मानवको जीवन, प्राण, आत्मा तथा परमात्मा हो । योग शिव, बुद्ध, राम, कृष्ण, दुर्गा हो । योग नै एक मात्र शुद्ध विद्या हो । योग नै सनातन आर्य धर्म हो । योग न कुनै सम्प्रदायसंग सम्बन्ध छ न कुनै जातिपातिसंग । यस विद्या हर चेतनशील मानवको विद्या हो । कुन स्त्री, कुन पुरूष सबैले अपनाउनु पर्ने मानवको स्वधर्म हो । यही वास्तविक कुलाचार धर्म हो । योग नै हाम्रो कुलदेवता, इष्ट देवता र गुरुदेवता हो । योगको क्रमिक पद्धति अपनाउनाले मानव हर किसिमको सुखशान्ति प्राप्त गर्न समर्थ हुन्छ । आज संसारका दार्शनिक, वैज्ञानिक विद्वानहरू पनि योगलाई स्वीकार गर्न बाध्य भई सकेका छन् । जुन परापूर्व युगमा मानवको मार्ग दर्शन गर्न संस्कृतिको रूपमा यही विद्या रहेको थियो आजको युगमा पनि रहेकै छ । भविष्यमा पनि एक मात्र यही संस्कृतिवाट मानवको यथार्थ मार्ग दर्शन हुनेछ ।

आज विश्वमा मानव मनको कारणले जति सम्प्रदाय बने पनि यस योग विद्याको कुनै न कुनै पद्धतिको अंगलाई लिएर नै चलेको छ । त्यसैले यही शुद्ध विद्या नै सनातन आर्यधर्म हो भनी हामी ठोकेर भन्न सक्छौं । यस सनातन विद्यालाई कुनै व्यक्ति, सम्प्रदाय

विशेष, मान्यता विशेषसंग कुनै सम्बन्ध नराखी शुद्ध रूपले अपनाउनु नै हाम्रो परम कर्तव्य हो ।

संसारका प्रत्येक् मानव मात्रको लागि योग एक प्राचीन शिक्षा प्रणाली हो । योगलाई प्रत्येक् व्यक्तिले आफ्नो जीवनको एक अमूल्य सम्पदाको रूपमा स्वीकार गरी अपनाउनु अनिवार्य नै छ किनकि योग शिक्षाको माध्यमबाट नै मानवले आफ्नो अमूल्य जीवन सदुपयोग गरी व्यवहारमा उतार्ने कला सिक्न सक्छ। वास्तवमा स्वस्थ शरीर, मनको शान्ति र प्रतिभाको विकास हरेक व्यक्तिले चाहेको हुन्छ। जीवनमा सफलता, योग्यता र पूर्णता कसले चाहँदैन ? यी सबै प्राप्त गर्ने उत्तम मार्ग योग नै हो । योग योगीहरूको लागि मात्र होइन भोगी र रोगीहरूको लागि पनि हो ।

वास्तबमा परम शान्तिलाई नै पराकाष्ठा मानिएको छ । त्यस परम शान्ति लाभ गर्न योगको अनेक पद्धति मध्ये कुनै न कुनै पद्धति विधि विधानको ज्ञान गर्न योगका मर्मज्ञ दूरदर्शी गुरु कहाँ गएर हृदय खोलेर वताउनु पर्छ। उनीद्वारा दिइएको शिक्षा र दीक्षाको तापमा तप्नु र हरएक परिस्थितिको सामना गर्नु पर्दछ तव जीवन धन्य हुनेछ। उनीसित केही लेख्नु, केही गर्नु, केही सिक्नु, केही राख्नु र राख्यौ भने परम सत्यलाई चिन्दछौ, तत्त्वलाई जान्नु, तथ्यलाई छान्नु पर्दछ। गुरु मान्दछौ त अमृत पाउँदछौं । योग विद्या गुरु प्रदत्त विद्या हो गुरुको मार्ग दर्शनबाट नै सहज हुन आउँदछ।

जति पनि परम् शान्ति लाभ गर्ने पद्धति छन् ती सबै नै योगविद्या हो । कुनै पनि साधना सानो ठूलो छैन । आ-आफ्नो ठाउँमा सबै श्रेष्ठ छन् । कुनै पनि पवित्र साधनालाई नकार्नु कुयोगीको लक्षण हो । किनकि सम्पूर्ण साधना पद्धति चेतनशील मानवको कल्याणको लागि दूरदर्शी ज्ञानीजनहरूले बचाएर राखेका हुन् । जुन आजसम्म पनि जस्ताको तस्तै पाइन्छ। यी परम्परागत साधना पद्धतिलाई शुरुदेखि अन्त्यसम्म अपनाउनु नै मानवको परम कर्तव्य हुनेछ। जस्तो क ख नपढी नलेखी पी. एच. डी. पास कसैले गर्न सक्तैन त्यस्तै प्राथमिकदेखि उच्च स्तरसम्मको ज्ञान नगरी योग विद्या मर्म बुझ्न सकिंदैन ।

जव व्यक्तिले योगको अन्तिम सत्यसम्म पुग्न समर्थ हुन्छ तब उसले मन बुद्धिदेखि पर त्यस सत्यलाई प्राप्त गर्दछ। जस्को फलस्वरूप सम्यक् दृष्टि, सम्यक ज्ञान र सम्यक् बोध प्राप्त गरी परम् सत्यको, चैतन्यको, स्वयम् प्रकाशको, ज्ञान स्वरूपको र परम शान्तिको अनुभूति गर्दछ।

योगको विशेषता

"ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य •पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥"

यो ब्रह्म पूर्ण छ, यस पूर्ण ब्रह्मबाट नै यो पूर्ण जगत् उत्पन्न हुन्छ। यस पूर्ण

ब्रह्मबाट पूर्ण ब्रह्म निकालेमा पनि पूर्ण ब्रह्म नै शेष रहन्छ ।

मानव मात्रको परम कल्याण प्राप्तिको लागि योग अति नै महत्वपूर्ण छ । समस्त साधन मध्ये योग साधनालाई सर्वोत्कृष्ट मानिन्छ । योग वारे ब्रह्माको जिज्ञासामा विष्णु भगवान्ले दिनु भएको उत्तर यस प्रकार छ ।

"आत्मज्ञानेन मुक्तिः स्यात्तच्च योगादृते नहि ।
सच योगश्चिरकालमभ्यासादेव सिद्ध्यति ॥
योगाग्निर्दहति क्षिप्रमशेषं पापपुंजनम् ।
प्रसन्नं जायते ज्ञानं ज्ञानान्निर्वाणमृच्छति ॥"

अर्थात् आत्मा ज्ञानद्वारा मुक्ति त हुन्छ तर उक्त अवस्था योग साधनको विना हुँदैन र योग साधनको चिरकाल अभ्यासले सिद्ध हुन्छ । योग रूपी अग्निमा सबै पापमूल नष्ट हुन जान्छ, जसले स्वच्छ ज्ञानको प्राप्ति हुन्छ र ज्ञानको प्राप्तिले मोक्ष हुन्छ ।

योगको महत्ववारे श्रवण मात्र गर्दा पनि व्यक्तिको परम कल्याण प्राप्त हुन्छ भने योग साधनमा सदा तत्परताले लाग्ने व्यक्तिको सहजै जन्मजन्मान्तरको पाप, ताप निवारण भई सहज मोक्ष प्राप्त भईहाल्छ । जस्तो अग्निले समस्त दाउरा भष्म गरी दिन्छ त्यस्तै योगरूपी अग्निले आवागमनको चक्कर मिटाई जरामरणबाट बचाई यथार्थ परम सत्यको बोध गराउँदछ ।

शास्त्रमा लेखेको छ – वेदव्यासको पुत्र शुकदेव पूर्वजन्ममा कुनै वृक्षको शाखामा लुकेर भगवान् शिवजीको मुखबाट निस्केको योगोपदेश श्रवण गरेर पंक्षियोनिबाट उद्धार पाएर परजन्ममा परमयोगी बनेका थिए । यसैले योगको श्रवण मात्रले यस्तो फल प्राप्त हुन्छ भने यदि नियमवद्ध योग साधना गर्दछ भने आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान तथा सर्व सिद्धि प्राप्त हुनुमा कुनै शंका रहँदैन । अविद्याको खाल्टोमा परेर आधिदैविक, आधिभौतिक र आध्यात्मिक त्रितापले जलिरहेको जीवात्मा योगरूपी जहाजमा बसेर सहजै पार लाग्दछ ।

योगी सहजै मुक्त हुन्छ याने प्रकृतिले आफ्नो मायाजाल योगीमा फैलाउन नसकी टाढैबाट नमस्कार गरेर अदृश्य हुन्छिन् । त्यसैले यस जगत्मा योग नै एक मात्र धर्म साधन हो । योग परमात्माको अनुभूति प्राप्ति, साक्षात्कार तथा समस्त शुद्धिको परमोपाय समुद्र हो । जस्तो समुद्रमा मिल्ने गंगा, यमुना, कृष्ण, कावेरी आदि नदीको धाराहरू छन् त्यस्तै योगका विविध साधन पद्धतिहरूले निरन्तर अन्तर्लय प्राप्त गराई परमसत्य महासागरमा मिलाउँदछ । त्यसैले योग सम्पूर्ण निरपेक्ष सार्वभौम स्वरूप प्राप्तिको परम कल्याणकारी महत्तत्व पनि हो । यो परमार्थको कल्पवृक्ष हो । त्यसैले योगसाधन महत्वपूर्ण राजमार्ग हो । सच्चिदानन्द घन स्वयंवेद्य स्वरूपानुभवद्वारा परम पदमा प्रतिष्ठा राख्ने अमोघ साधन हो ।

सनातन धर्मको समस्त पूजा पद्धति, मन्त्र तथा तन्त्र साधन सबै योग मूलक छन्। योग साधनद्वारा जब एकाग्रता प्राप्त हुन्छ तब ज्ञान उत्पन्न हुन्छ, ज्ञान भएपछि जीवात्माको मुक्ति प्राप्त हुन्छ। यस मुक्तिको परमज्ञान योगविना अन्य शास्त्र पढ्नाले मात्र प्राप्त हुन सक्दैन। गीतामा कृष्णले योगको विशेषताबारे उल्लेख गर्नु भएको छ।

"वेदेषु यज्ञेषु तपःसु चैव दानेषु यत्पुण्यफलं प्रदिष्टम्।
अत्येति तत्सर्वमिदं विदित्वा योगी परं स्थानमुपैति चाद्यम ॥२८॥" गीता -८

अर्थात् वेद पढ्नाले, यज्ञानुष्ठान गर्नाले, तपस्या गर्नाले, दान दिनाले जुन पुण्यफल बताएको छ यसलाई जानेर योगीले ती सबैलाई नाघ्दछ र आदिरूप उत्तम स्थान प्राप्त गर्दछ।

योगको महत्वमा शिव तथा हरिको मत एक रूपै पाइन्छ ज्ञान्सङ्कलिनीतन्त्रमा शिव भन्नु हुन्छ।

"मथित्वा चतुरो वेदान् सर्वशास्त्राणि चैव हि।
सारस्तु योगिभिः पीतस्तक्रं पिवन्ति पण्डिताः ॥"

वेदचतुष्टय र सवै शास्त्रहरूको मन्थन गरेर उसको मखन स्वरूप सारभाग योगीगण चाट्दछन् र उसको भाग तक्र (छोक्रा) पण्डित जन पिउँदछन्। शास्त्र पढ्नाले जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ, त्यो मात्र कोरा कल्पना हुन्छ, खास प्रकृत ज्ञान होइन। बाहिरतिर मुख गरेको मन, बुद्धि र इन्द्रियहरूको सबै बाहिरी विषयबाट निवृत गरेर अन्तर्मुखी गर्दै सर्वव्यापी परमात्मा अद्वितीय रूपले मिलाउनेको नाम प्र्कृत ज्ञान हो।

कठोपनिषदमा यमराजले ऋषि कुमार नचिकेतालाई उपदेश दिंदा योगले अमृत पदको प्राप्त हुन्छ भन्नुभएको छ –

"अध्यात्म योगाधिगमेन देवं मत्वा धीरो हर्षशोकौ जहाति ॥" (कठ १।२।१२)

उस परदेवलाई अध्यात्मयोगको ज्ञावले राम्रो प्रकारले जानेर साधक हर्ष शोकलाई त्याग दिन्छन्।

श्रुतिले पनि योग साधकको अवस्थाको पुष्टि गरेको छ।

"न तस्य रोगो न जरा न मृत्युः प्राप्तस्य योगाग्निमयं शरीरम् ॥" (श्वे ०२।१२)

योगाग्निमय शरीर जसलाई प्राप्त हुन्छ, उसको शरीरमा कुनै रोग हुँदैन, बुढापा आउँदैन र मृत्यु पनि हुँदैन।

यसरी भगवान् र विविध देवता लगायत ऋषिहरूले स्पष्ट तोकेरै बताएका छन् कि ज्ञानयुक्त योग विधा नै यस्तो महत्व पूर्ण ईश्वरीय विधान हो जसलाई व्यावहारिक जीवनमा प्रयोगमा ल्याउँदा असम्भव जन्य अनगिन्ती प्रकारका रोग, व्याधि निवारण गरी परमात्मतत्त्वनै प्रत्यक्ष अनुभूति गराउँदछ।

योगी आफ्नो योग बलले सबै आपददेखि बचेर परमपद प्राप्त गर्दछ । भगवान् शंकर भन्नु हुन्छ कोही ज्ञानले मोक्ष हुन्छ भन्छन् कोही योगले तर मेरो मत यस्तो छ भन्नु हुन्छ ।

"योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं धावतीह भोः ।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ॥"
"तस्माद्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्यः समऽभ्यसेत् ।"

अर्थात्, 'योगहीन ज्ञान र ज्ञानहीन योग कहिले पनि मोक्षप्रद हुँदैन । यसैले ज्ञान र योग यी दुबै मुमुक्षुले दृढताको साथ अभ्यास गर्नु पर्दछ ।'

यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि बन्धनिवृत्ति (अज्ञान अन्धकारबाट पार जान) को लागि साध्य साधन भावले योग र ज्ञान यी दुबैलाई स्वीकार गर्नु पर्दछ । उपनिषद्मा यो पनि भनेको छ ।

"योगशिखां महागुह्यां यो जानाति महामतिः ।
न तस्य किञ्चिदज्ञातं त्रिषु लोकेषु विद्यते ॥"

अर्थात् 'यस 'योगशिखा' जो यो महामति साधक जान्दछ उसलाई तिनै लोकमा कुनै पनि अज्ञात रहँदैन ।' यस प्रकार योगको रहस्यको जान्नेवाला सर्वज्ञ हुन सक्दछ ।

त्यसैले योग मानव जीवनको लागि संजीवनी बूटी हो । हिजो आजको दूषित वातावरणबाट बच्न योग जतिको महत्वपूर्ण संसारमा अरू कुनै छैन । भन्ने हो भने योग विद्या नै यस्तो औषधि हो जुन संसारका कुनै पनि औषधिको प्रयोग विना नै असम्भव रोग निको पारिदिन्छ । यदि जीवनमा योग विद्याको अवलम्वन गर्ने हो भने शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रोग जीवनको नजीक नै आउँदैन । जड भन्दा पनि जड भावापन्न व्यक्तिको विकास गर्न योग बराबर विश्वमा कुनै विद्या नै छैन ।

योग धेरै प्रकारका छन् तर अष्टांगयोग अति महिमाशाली छ । अष्टांग योगको महिमा अति विशाल र गरिमामय छ । अष्टांग योगको क्रमिक साधन गर्ने हो भने वास्तविक यथार्थ सत्य सहजै साक्षात्कार हुन्छ ।

"योगेन योगो ज्ञातव्यो योगो योगात्प्रवर्तते ।
योऽप्रमत्तस्तु योगेन स योगे रमते चिरम् ॥"

'योगले नै योग ज्ञान जानिन्छ, योगले नै योगको प्रवृत्ति हुन्छ । योगले जो अप्रमत्त (प्रमादरहित) हुन्छ, उही योगमा सदा रम्दछ ।'

"नमस्ते लाऽलेभ्यो नम ईषायुगेभ्यः ।
वीरुत् क्षेत्रियनाशन्यपक्षेत्रियमुच्छतु ॥" (अर्थव २।८।४)

हे योगिन् ! तिम्रो जुन प्रकार उत्तम लताको बीज रोप्न क्षेत्रको सुधार गर्नको लागि हलको आवश्यक छ उस्तै प्रकार चित्त भूमिको गोड्नको लागि अर्को उसमा विज्ञानरूप

बह्मज्ञानमय बीज रोप्नको लागि अपेक्षित जुन योगको आठ अंग- यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधिरूप हल हो उनलाई हामी आदरको दृष्टिले हेर्छौं र त्यसैको हामी साधना गर्दछौं । हललाई तान्नको लागि जुन प्रकार उसमा 'इषा' नामक दण्ड र गोरु जोड्नको लागि जुवा लगाएको हुन्छ उसै प्रकार यहाँ दुई प्राण आत्मा र बुद्धि या आत्मा र परमात्मा दुबैको जोड्नको लागि 'इषा'–मानस प्रेरणा रूप चित्तिशक्तिद्वारा योग गर्ने योगीजनलाई पनि नमस्कार छ। यस्तो शिक्षाले देहवन्धनलाई काट्ने भएकोले ब्रह्मानन्दवल्ली आत्माको बन्धनबाट मुक्त गर ।

यसको आशय यो हो कि सबै मनुष्यले यस प्रकारको इच्छा गरोस् कि हामीहरू सत्यको लागि यथायोग्य सामर्थ्य बलले परमेश्वरको सृष्टिमा उपासना योग (अष्टांग योग) गरेर, आफ्नो आत्मालाई शुद्ध गर जसले आफ्नो शुद्ध मनले परमेश्वरको प्रकाशरूप आनन्दको प्राप्त होस् ।

"अष्टाविंशानि शिवानि शर्म्मानि सहयोगं भजन्तु मे ।
योगं प्रपद्ये क्षमं प्रपद्ये योगं च नमोऽहोरात्राभ्यामस्तु ॥"

(अथर्व । कां । १९अनु ।१ स् (८ मं । २)

हे परमैश्वर्ययुक्त मङ्गलमय परमेश्वर तपाईंको कृपाले मलाई उपासनायोग प्राप्त होस्, उसमा मलाई सुख पनि मिलोस्, यस्तै प्रकार तपाईंको कृपाले दश इन्द्रिय, दश प्राण, मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, विद्या, स्वभाव, शरीर र बल- यी अठ्ठाइस सबै कल्याणहरूमा प्रवृत्त भएर उपासना योगको (अष्टांग योग) सदा सेवन गरोस् तथा हामी पनि उस योगद्वारा रक्षित र रक्षाले योग प्राप्त भएको चाहन्छौं । यसैले हामीहरू रात–दिन तपाईंलाई नमस्कार गर्दछौं ।

शास्त्रको बचनलाई पूर्ण मर्यादित ढंगबाट बिचार गर्दा पनि प्रष्ट हुन्छ कि मानव जीवनको लागि अपरिहार्य विद्या नै योग विद्या हो। यसै विद्याको प्रभावबाट मानव महामानव बन्दछ । यसले योग विद्या मानवको जीवन शक्ति हो, प्राण हो । सर्वस्व हो भन्ने विशेषता सबैले बुझौं र व्यवहारमा उतारौं यही नै परम संदेश सबैलाई हाम्रो रहेको छ ।

योगको अधिकारी को ?

योग साधन कुनै जाति, वर्ण, लिंग, आयु आदिलाई निषेध गर्दैन । योगमार्ग मानव मात्रको कल्याणको लागि निहित मार्ग हो । यसको साधनले मानव मात्रलाई सर्व कल्याण प्राप्त हुन्छ ।

"ब्राम्हणक्षत्रियविशांस्त्री शूद्राणां च पावनम् ।
शान्तये कर्मणामन्यद्योगान्नास्ति विमुक्तये ॥"

ब्राम्हण, क्षत्रीय, वैश्य र शूद्र कोही पनि होस्, उसलाई पवित्र हुनको लागि एक मात्र योग नै यस्तो साधन हो जुन शान्तिमय सुख स्वरूप प्राप्ति तथा मुक्ति उपलव्ध गराउन सकोस् । यसबाट यो पनि स्पष्टं हुन्छ कि पूर्वकालमा सबै जाति तथा वर्णका स्त्री पुरूष योगको अभ्यासले ब्रह्मज्ञान प्राप्त गरेर मुक्त भएका थिए । जस्तो धर्मव्याध, तुलाधर, बैश्य, मैत्रेयी, गार्गी जस्ता स्त्री, जनक राजा क्षेत्रीय याज्ञबल्क्य र असित जस्ता ब्राह्मण योगाभ्यासबाट महाज्ञानी भएर मूक्त भए । यस प्रकार -

"युवा बृद्धोऽतिबृद्धो वा व्याधितो दुर्वलोऽपि वा ।
अभ्यासात्सिद्धिमाप्नोति सर्वयोमेष्वतन्द्रितः ॥"

युवक, बृद्ध, अतिवृद्ध, रोगग्रस्त यम दुर्वल नै किन नहोस् योगाभ्यास गरेको खण्डमा सिद्धि अवश्य प्राप्ति हुन्छ । साधकले मात्र आलस्य रहित भएर अभ्यास गर्नु पर्दछ ।

यसबाट यो सिद्ध हुन्छ कि योग साधन गर्न कुनै आयुको निश्चय छैन । बालकदेखि बृद्धसम्म सामान्य रोगीदेखि अतिरोग ग्रस्त व्यक्तिसम्मले गर्न सक्ने योगको आफ्नै महिमा लुकेको छ ।

योग साधन गर्न सकामी निष्कामी दुबैको अधिकार छ । सकामी साधन शरीर स्वस्थ पार्न र भौतिक जगत्मा लौकिक सामर्थ र यश प्राप्तिको लागि योगाभ्यास गर्दछ । पारमार्थिक साधक यस जगत्को मिथ्या सुखमा नपरी जसको मन विरक्त हुन गएको छ त्यस्तो मानिस स्त्री, पुरुष, पुत्र, धन, मान, ऐश्वर्य, भवन, आभूषण जस्ता लौकिक जगत्को समस्त सुख त्याग र पारलौकिक लोक लोकान्तरमा प्राप्त हुने स्वर्गीय सुख समेत त्याग गरेर पारमार्थिक सत्य ज्ञान याने आत्मा परमात्माको अलौकिक ज्ञान प्राप्तिको लागि योग साधन गर्दछन् । सांसारिक सुख क्षणिक एवं नासवान छ भने आत्मसुख चिरस्थायी छ । त्यसैले यी दुईमा पनि लौकिक साधकले योगको पूर्ण गहिराईमा जान नसकी मन र बुद्धिको सीमासम्मको अनुभव गर्ने अधिकारी हुन्छ । तर संसारबाट विरक्त आत्मसुखको खोज गर्ने साधक योगको अतुलनीय गहिराइमा पुग्छ जसको फलस्वरूप योगको गहनतम गूढ रहस्य त जान्दछ नै साथै आत्मविज्ञान तथा ब्रह्मविज्ञानको अनुपम महत् रहस्यपान गर्ने पूर्ण ब्रह्मविद् हुन पुग्छ जसको फल जरा जन्ममरणको चक्करबाट आफू त पार लाग्छ नै साथै अन्य अनगिन्ती मानवको उद्धार गर्न पनि समर्थ हुन्छ । त्यसैले यी दुई साधकमा निष्काम साधकलाई पूर्ण योग गर्ने अधिकारी मान्नु पर्दछ ।

सबैधर्मको मूलसाधन अष्टांगयोग

योग आर्यावर्तको अमूल्य सम्पति हो। वास्तवमा भन्ने हो भने समस्त दर्शनशास्त्र महर्षिहरूको योग विद्याकै चमत्कार हो। स्मृति, पुराण, आयुर्वेद, चिकित्सा, ज्योतिषादि शास्त्र, समस्त विद्या योगाभ्यासजन्ये ऋतम्भरा प्रज्ञाको मधुर र मनोहर फल हो।

यदि व्यक्तिले कुनै पनि कार्य सफल पार्नु छ भने एकाग्रतामै आउनु पर्दछ।

श्रुति भन्दछ- "धर्म चर" धर्मको अनुष्ठान गर। यो अनुष्ठान तीन अंगमा विभक्त छ - यज्ञ, तप र दान। यसमा पनि मुख्य स्थान यज्ञको छ-

"यज्ञदानतपः कर्म न त्याज्यं कार्यमेव तत्।

यज्ञो दानं तपश्चैव पावनानि मनीषिणाम्॥"

यज्ञ, दान, तपस्यारूप कर्म त्यागनु हुँदैन। त्यो कर्तव्य नै हो। त्यो कर्म नगरे विद्वानले बाहिर गर्ने पावन कर्म नै के छ र ?

उक्त कर्म गर्न भगवान्को आदेश छ-

"आरुरुक्षोर्मुनेर्योगं कर्म कारणमुच्यते।

योगारुढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते।" ६/३

योगमा आरुढ हुने इच्छा भएका मुनिका निम्ति निष्काम कर्म कारण छ, त्यो योगारुढ व्यक्तिका निम्ति मानसिक शान्ति कारण हुन्छ।

उक्त तीन यज्ञ, दान, तप मध्ये यज्ञलाई प्रथम स्थान दिनु भयो।

यज्ञ तीन प्रकारको छ- कर्म यज्ञ, उपासना यज्ञ र ज्ञान यज्ञ। यी त्रिविध यज्ञ केवल योगमा अवलम्बित छ।

कर्म यज्ञ- अनन्त क्रियाहरूमा अवलम्बन छ- यस क्रियाहरूमा वेद मन्त्रको उच्चारणमा शब्द, वर्ण र स्वरको मूल हुने हृदय, यस विषयमा जानकार व्यक्तिको लागि जरुरी छ।

उपासना यज्ञ- यसमा भने भक्तिलाई जीवनी शक्ति र योगलाई शरीर मानेको छ। जुन प्रकार शरीर बिना शरीरिआत्माको कुनै पनि भोग सिद्ध हुन सक्दैन, ठीक उपासनाको कुनै पनि अंश योगको सहायता बिना निष्पन्न हुन सक्दैन।

जस्तो सर्व व्यापक जीवको हृदय विहारि परमात्मा, विविध वृत्तितरङ्गहरूले गर्दा अन्तःकरण रूपी जलाशयमा चञ्चल हुन पुग्दा मानिस हृदयमा नै हराउँदछ, यही मानव परमात्माबाट टाढा हुनु हो। यदि साधकले उपाय कौशलद्वारा आफ्नो अन्तःकरणको समस्त बृत्तिहरू शान्त गर्न सकेमा भने परमात्मा प्रकट हुन्छ, अर्थात् जस्तो जलाशयमा परेको सूर्यको प्रतिविम्व जब वायु स्थिर हुन जान्छ तब स्पष्ट दर्शन हुन्छ, त्यस्तै परमात्मा पनि जीवको समिपमा हुन्छ। यही शान्त चित्तमा परमात्माका प्रादुर्भावरूप समीप अवस्थाको

सम्पादन क्रियाकलापको नाम नै उपासना हो। चित्त शान्ति योग बिना कठिन मात्र नभई असम्भव पनि छ।

ज्ञान यज्ञ– यो पनि योग बिना आत्मलाभ गर्न असमर्थ छ। बृहदारण्यकोपनिषद-मैत्रेयी ब्राह्मण -

"आत्मा वा अरे द्रष्टव्य श्रोतव्यो मन्तव्यो निदिध्यासितव्यः।"

अरे आत्माको नै दर्शन, श्रवण, मनन र निदीध्यासन गर्नु पर्दछ।

यस बचनद्वारा श्रवण-मनन सदृश निदिध्यासनलाई आत्मसाक्षात्कारको साधन मानेको छ।

निदिध्यासन ध्यानको नामान्तर हो। ध्यान नै महान् योग भावनाको सप्तम सोपान हो। अब निश्चित भयो कि विना योग कुनै पनि यज्ञ विशेषतः ज्ञान यज्ञ सम्पन्न हुन सक्दैन। त्यसैले योगी याज्ञवल्क्य लेख्दछन्-

यदि हामीले श्रुति, स्मृति पुराणतिर ध्यान दिने हो भने समस्त यज्ञहरूको सिद्धि योगबाट नै सम्भव छ भनेको छ।

यदि कुनै पनि व्यक्तिले ध्यान समाधि सिद्ध गर्न चाहन्छ भने सर्वप्रथम यम र नियमको महाव्रत पालन गर्नु नितान्त आवश्यक छ। जबसम्म यो महाव्रतको पालन गर्दैन तबसम्म ध्यान समाधि कदापि सिद्ध हुन सक्दैन। यदि यम र नियममा कसैले नियम मात्र पालना गर्छ भने पनि अभीष्ट सिद्ध हुँदैन।

यमान् सेवेत सततं न नित्यं नियमान् बुधः।
यमान् पतत्यकुर्वाणो नियमान् केवलान् भजन्॥ (मनुस्मृति)

"बुद्धिमान पुरूषले नित्य निरन्तर यमहरूको पालन गर्दै नियमहरूको पालना गरोस्, केवल नियमहरूको मात्र हैन, जसले यमहरूको पालन नगरी केवल नियमहरूको गर्दछ त्यो साधन पथबाट गिर्न जान्छ।"

यम र नियमको साधन गरे बिना ध्यान र समाधि सिद्धि हुन कठिन छ। यदि जसले योगको पूर्णसिद्धावस्था प्राप्त गर्न चाहन्छ भने यम र नियमको पूर्णरूपले पालन गर्नु नितान्त आवश्यक छ। यम-नियमको पालनबाट काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद् मात्सर्य, लगायत समस्त दुर्गुण, दुराचारको नाश भएर अन्तःकरण पवित्रतामा परिणत हुन पुग्छ। तब ध्यान समाधि लगायत भक्तको आराध्य इष्टको साक्षात्कार पनि सहजै हुन जान्छ अन्यथा यम नियमको पालन नगर्ने व्यक्तिको ध्यान समाधिको त के कुरा प्राणायाम पनि सफलीभूत हुन सक्दैन।

यदि हामीले विचार गरेर हेर्ने हो भने परमात्मा परमसत्य निर्विकार, निर्लेप परम चैतन्यघन्र हुनुहुन्छ। निर्लेप परमात्मा प्राप्त गर्न व्यक्ति स्वयं निर्लेप हुनु नितान्त आवश्यक छ। निर्लेप व्यक्ति तब बन्छ जब उस भित्र काम, क्रोध, लोभ, मोह लगायत दुराचार र

समस्त दुर्गुण भावनाको समूल रूपमा शान्त हुन पुग्दछ। यी समस्त विकार यम र नियमको पालन गरे विना सम्भव छैन । त्यसैले साधकले योगको आठै अंगको विधि पूर्वक पालन गरेर जाँदा सर्व सिद्धि प्राप्त हुन्छ भने सिद्धिको इच्छा नगर्ने साधकको समस्त क्लेश र कर्मको दोषबाट छुटकारा प्राप्त गरेर परब्रह्म साक्षात्कार गर्न पूर्ण समर्थ हुन्छ ।

योगको लक्षण

अष्टांग योगको आठवटा लक्षणहरू अर्थात् अंगहरू छन्। ती निम्न अनुसारका छन् :-

१) यम :

यदि कसैले यथार्थ सत्यज्ञान प्राप्त गर्न तथा शक्ति योगलाई काममा ल्याउन चाहन्छ भने सर्व प्रथम उसको दशैं दिशा शान्तिको वातावरण हुनु अत्यावश्यक छ । अन्यथा ऊ सफल हुन सक्दैन । योग उपासनाको आठ अंग मध्ये 'यम' ले शान्तिको वातावरण उत्पन्न गर्दछ । यमको अभ्यासबाट दक्षता प्राप्त गर्दा वाह्य वातावरण दुष्प्रभावबाट बचाउँछ र आन्तरिक दुर्भावना उत्पन्न हुनबाट पनि पूर्ण रोक लगाई वाह्याभ्यन्तर नै शान्तिको प्रभाव पर्दछ । यमको अन्तर्गत पाँच नियमहरू छन्:-

"अहिंसा-सत्यास्तेय-ब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।"

अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य र अपरिग्रह यी पाँच यम हुन् ।

१.१) अहिंसा-

"मनोवाक्कायैः सर्वभूतानामपीडनं अहिंसा ॥"

मन वाणि (वाक्य देहले सर्वभूत सबै प्राणी मात्रमा) कुनै दुःख नपुऱ्याउनुको नाम अहिंसा हो । प्रत्येक् शुभाशुभ कर्महरूमा आत्मघात गरेर आत्मघाती नबन्नु । आफ्नो हृदयमा दृढरूपले अहिंसाको प्रतिष्ठान गर्नु र चित्तलाई पूर्णरूपले हिंसा शून्य बनाउनु पर्दछ । जुन योगीले अहिंसा रूपी महाव्रत सिद्ध गर्छ उसको नजिक परस्पर विरोधी जीव पनि विरोधी भावको परित्याग गरिदिन्छन् । सर्वत्र परमात्मा नै परिपूर्ण हुनुहुन्छ, सबैको घट्घट्मा परमेश्वरको वास छ भन्ने पवित्र भावना बनाई अहिंसाको अभ्यास गरेमा अहिंसा साधनरूपी फल पूर्ण रूपले परिपक्व हुन्छ ।

मन, वचन र कर्मले कुनै निरपराध प्राणीलाई कष्ट दिनु हिंसा भनिन्छ र यसको विपरीत कर्म अहिंसा सम्झनु पर्दछ ।

"अद्रोहः सर्वभूतेषु कर्मणा मनसा गिरा ।
अनुग्रहश्चदानं च सतां धर्मः सनातनः ॥" महाभारत वन पर्व

मन, वचन, कर्मले सबै प्राणीहरूको साथ मैत्री भाव राख्नु, उनीहरूमा दया गर्नु र उनीहरूलाई सबै प्रकारले सुख दिनु – यही सज्जनहरूको सनातन धर्म हो । यसैलाई

"परम धर्म अहिंसा" भन्नु पर्छ ।

जसले अरूलाई वाणीले कष्ट पुऱ्याउँदछ अर्थात् निन्दा गर्छ जो कठोर बचन बोलेर आघात पुऱ्याउँदछ उसले बाणीद्वारा हिंसा गरेको ठहर्दछ । जसले मनबाट कसैको अकल्याण चाहन्छ उसले मनले हिंसा गर्दछ र जसले हातले कसैलाई हिर्काउँदछ अथवा (वध) मार्दछ भने कर्मले हिंसा गर्दछ । यी तीन प्रकारको हिंसा त्याज्य छ । हिंसाले व्यक्तिको मनमा क्रूरता आउँदछ, जसले उसको सद्भाव नष्ट गराउँछ, पाप वढ्छ जसको कारण यस लोक र परलोकमा शान्ति कहिल्यै पनि मिल्दैन । तर यसको विपरीत जसले सबै प्राणीमा दया भाव राख्छ र कसैलाई कष्ट पुऱ्याउँदैन भने ऊ सदा सुखी र शान्त रहन्छ ।

हामीमा जसरी प्राण प्यारो छ अन्य प्राणीको पनि प्राण प्यारो हुन्छ । त्यसैले बुद्धिमान र बिचारशील मानवले सबैमा समान भाव राख्नु पर्छ । जगत्मा सबै प्राणीहरू दिन रात जति पनि कार्य गर्दछ । ती सबै प्राण रक्षाको लागि नै हुन् । प्राण जस्तो अरू कुनै चीज संसारमा प्यारो छैन । जसको हृदयमा दयाको वास छ, त्यस्तो सज्जन व्यक्ति, सदा अहिंसा ब्रत धारण गर्दछ, दोस्रो प्राणीहरूलाई अभयदान गर्दछ, त्यो नै पुण्यात्मा हो । यस्तो सत्पुरुषको पुण्यको गणना गर्न सकिंदैन ।

१.२) सत्य-

सत्य प्राणीको मूलभूत आधार हो । सत्य नै जीवन, प्राण, आत्मा र परमात्मा पनि हो । त्यसैले समस्त चराचर सत्यको आधारमा संचालित छ । सदा सर्वदा मानवले सत्यको व्यवहार गर्नाले मनुष्यको स्वार्थ र परमार्थमा सच्चा सफलता मिल्न सक्दछ । यदि मनुष्यले सर्व कार्यहरूमा सत्यको धारण गर्दछ भने क्रिया सिद्धि र बचन सिद्धि हुन जान्छ । अर्थात् जुन कार्य गर्दछ त्यो निश्चित सफलता प्राप्त हुन्छ भने जुन कुरा बोल्दछ त्यो पूरा अवश्य हुन्छ । किनभने सत्य खास गरी परमात्माको मूल स्वरूप नै हो । यसैले जसले सत्यलाई आफ्नो हृदयमा धारण गर्दछ, उसको हृदयमा परमेश्वरको निवास हुन्छ । त्यसैले भनिएको छ :–

"न हि सत्यात्यरो धर्मो नानृतात्पातकं परम् ।
न हि सत्यात्परं ज्ञानं तस्मात्सत्यं समाचरेत् ।"

सत्य भन्दा श्रेष्ठ अरू कुनै धर्म छैन र झूटो बराबर अरू कुनै पातक छैन । यसै प्रकार सत्य भन्दा श्रेष्ठ अरू कुनै ज्ञान छैन । यसैलें सत्यको आचरण गर्नु पर्दछ ।

सत्यकै आधारमा सारा जगत् चलिरहेको छ । यदि सत्यले एक क्षणमात्र पनि आफ्नो कार्य बन्द गरेको खण्डमा प्रलय नै हुन जान्छ । यदि एक व्यक्तिले मिथ्या आचरण गर्दछ भने दोस्रो व्यक्तिले तुरुन्त सत्यको आचरण गरेर सृष्टिको रक्षा गर्दछ । मानवमा मात्र नभई समस्त भौतिक सृष्टि पनि सत्यको आधारले चलिरहेको छ ।

"सत्येन धार्यते पृथ्वी सत्येन तपते रविः ।
सत्येन वाति वायुश्च सर्व सत्ये प्रतिष्ठितम् ॥" (चाणक्य नीति)

सत्यले नै पृथ्वी धारणा गरेको छ, सत्यले नै सूर्य तपी रहेको छ र सत्यले नै वांयु बहिरहेको छ । सत्यमा नै सब स्थित छन् ।

राम्रोसंग हेर्ने हो भने जो व्यक्ति सत्यपूर्वक आचरण गर्दैन उसको पूजा, जप, तप, ज्ञान सबै व्यर्थ छ । जस्तो पत्थरिलो भूमिमाथि बीज रोप्नाले कुनै फल प्राप्त हुंदैन उसै प्रकार मिथ्या आचरण गर्ने व्यक्ति चाहे जति सुकै धर्म गरोस्, उसलाई कुनै फल मिल्दैन ।

"सत्यको विजय हुने मिथ्याको हुन्न कवै ।
सत्यले परमात्मा मिल्ने कल्याण ज्ञान सबै ॥" बालकृष्णानन्द

वास्तवमा मनुष्यको धर्माधर्म सत्यमा नै निर्भर छ । एउटै सत्यको वर्ताव गर्ने हो भने त्यसैमा सबै आउँदछ । फेरि उसलाई अलग धर्म गर्नु पर्ने कुनै जरुरी नै छैन ।

"सत्यं धर्मस्तपोयोगः सत्यं ब्रह्म सनातनम् ।
सत्यं यज्ञः परः प्रोक्तः सर्वं सत्ये प्रतिष्ठितम् ॥"

धर्म, तप, योग, परब्रह्म इत्यादि जति पनि कल्याण स्वरूप छन् ती सबै सत्य नै हुन् । सत्यमा सबै नै आउंदछन् । यसैले सदैव आत्माको अनुकूल आचरण गर्नु । यस्तो नगर्नु कि मन वचनले एक थोक भन्ने गर्ने अर्कै । मन, वचन, कर्ममा एकता राख्नु, यही नै सत्य हो । यसैबाट आफ्नो र संसारको हित हुन्छ । यसैले सत्यको रक्षा गरेर असत्यको दमन गरी सत्य स्वरूप परमात्माको स्तुति गरौं ।

"सत्यब्रतं सत्यपरं त्रिसत्यं, सत्यस्य योनिं निहिंतं च सत्ये ।
सत्यस्य सत्यं ऋतसत्यनेत्रम् सत्यात्मकं त्वां शरणं प्रपद्ये ॥"

हे सत्यव्रत, हे सत्य भन्दा पनि श्रेष्ठ, हे तीनै लोक र तिनै कालमा सत्य स्वरूप, हे सत्यको उत्पत्ति स्थान, हे सत्यमा बस्ने, हे सत्यको पनि सत्य, हे कल्याणकारी सत्यको मार्ग लिएर हिंड्ने भएको सत्यको आत्मा हामी तपाईंको शरणमा आएका छौं ।

१.३) **अस्तेये -**

"ईशावास्यमिदं सर्वं यत्किंच जगत्यां जगत्
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथा मागृधः कस्यस्विद्धनम् ॥" ईशोपनिषद्

यो सम्पूर्ण स्थावर जंगम जगत् परमात्माले व्याप्त छ– यस्तो कुनै वस्तु छैन, जसमा उ नहोस् यसैले उसदेखि डराऊ । इमान्दारीको साथ सच्चाइले जति मिल्छ यसैको भोग गर । कसैको धन अन्यायले लिने आशा (लालच) नगर ।

यस उपनिषद् वाक्य अनुसार पनि अरू व्यक्तिको वस्तु अपहरण नगरी, धर्मको साथ आफ्नो जीविका गर्नुलाई अस्तेय भनिन्छ । जुन धन सत्य धर्मले प्राप्त गरिन्छ, त्यही सच्चा

धन हो, अधर्मले प्राप्त गरेको धन धिक्कार छ। किनभने धन सदैव रहने चीज होइन। बरू धर्म भने सदा रहन्छ। आफ्नो आफ्नो अवस्था अनुरूप सत् संकल्प राखेर गर्नु पर्ने शरीर निर्वाहदेखि लिएर यावत् कर्ममा आशा रहित भएर गर्नु पर्ने कर्तव्य गर्दै निरभिमानी भएर जीविका गर्नु नै अस्तेय हो।

"आशापाशशतैर्बद्धाः कामक्रोधपरायणाः।
ईहन्ते कामभोगार्थमन्यायेनार्थसंचयान्॥
अनेकचित्तविभ्रान्ता मोहजालसमावृताः।
प्रसक्ताः कामभोगेषु पतन्ति नरकेऽशुचौ॥" गीता अ। १६

अर्थात् सैकडौं आशाहरूको फासीहरूमा बाधिएका काम, क्रोधमा तत्पर विषय सुखको लागि अन्यायले धन संचय गर्ने चेष्टा गर्दछ, चित्त चंचल हुनुको कारण भ्रान्तिमा परिरहन्छन, मोह जालमा लपेटेर रहन्छन्, काम भोगहरूमा फसिरहन्छन् भने यस्ता दुष्ट बडो नराम्रो नरकमा पर्दछन्।

प्रत्येक् व्यक्तिले जगत्मा होशियारको साथ आफूलाई प्राप्त भएको कर्ममा सद्आचरणले आय आर्जन गर्नु पर्दछ। जुन पुरुषमा उत्साह भरेको छ। प्रत्येक् कार्य पछिको बिचार सोचेर दक्षताको साथ उद्योग गर्दै रहनु पर्छ, कार्य गर्नमा चतुरता जसमा छ, जो व्यक्ति व्यसनमा फसेको छैन, जसको सुखी र आरोग्य शरीर छ जसले अरूले गरेको उपकार भन्दछ, जसको हृदय दृढ छ र अरूसंग सहृदयताको वर्ताव गर्दछ, यस्तो व्यक्तिसंग लक्ष्मी स्वयं निवास गर्न आउँदछिन्। बराबर उद्योगगर्नु पर्छ। प्रत्येक् व्यक्तिले अनेक प्रयत्न गरेर भएपनि विविध विद्या सिक्नु पर्छ र आफ्नो देशको उन्नति गर्नु पर्छ।

मानिसले आफ्नो जीवन पवित्रसित निर्वाह गर्न इमान्दारी र पवित्र व्यवहारको पनि नितान्त आवश्यक छ। तब व्यक्तिको अस्तेय साधन सिद्ध हुन्छ।

१.४) **ब्रह्मचर्य** -

ब्रह्मको अर्थ हो – ईश्वर अथवा विद्या। ईश्वर अथवा विद्याको लागि जुन आचरण गरिन्छ, उसको नाम हो ब्रह्मचर्य। खास भन्ने हो भने हिजो आज ब्रह्मचर्यको अर्थ वीर्यरक्षा मानिन्छ। वीर्य रक्षा मनुष्यको प्रधान धर्म हो। वीर्य शरीरको राजा हो। मनुष्यमा शक्ति र ओज वीर्य नै हो। यदि ओज शक्ति नष्ट भएमा मनुष्यको मृत्यु हुन्छ। त्यसैले प्रत्येक् मनुष्यले वीर्य रक्षा गर्नु पर्दछ। आफ्नो वीर्यको आफ्नो शरीरमा धारण गर्नु राम्रो हुन्छ र यदि वीर्यको धारण गरेमा शारीरिक र मानसिक उन्नति बराबर हुन्छ। शरीर र मनमा नयाँ नयाँ उत्साह र जाँगर उत्पन्न हुन्छ। उसको बिचार निष्फल हुँदैन। अर्थात् बिचार अनुसारको कार्य गर्न सफल हुन्छ। ब्रह्मचर्यको बलले कठोर भन्दा कठोर कार्य गर्न सकिन्छ।

"ओजस्तु तेजो धातूनां शुक्रान्तानामपि स्मृतम् ।
हृदयस्थमपि व्यापि देहस्थितनिबन्धाम् ॥"

शुक्र आदि शरीर भित्र जति धातुहरू छन्, ती सबैबाट एक अपूर्व तेज प्रकट हुन्छ र त्यसैलाई ओज भनिन्छ । यद्यपि ओज विशेष गरेर हृदयमा स्थित रहन्छ, तर यसको प्रभाव सम्पूर्ण शरीरमा व्याप्त रहन्छ र यसैले शरीरको स्थित कायम राख्दछ । अर्थात् यसको नाश हुनको संगसंगै शरीर पनि नष्ट हुन जान्छ ।

ब्रह्मचर्य धारण नगर्नाले आयु, बल, वीर्य, बुद्धि, लक्ष्मी र तेज, महायश, पुण्य, प्रेम जस्ता सबै राम्रा गुणहरू नाश हुन जान्छ भनेर गौतम ऋषिले भनेका छन् -

**"आयुस्तेजो बलं वीर्यं प्राश्रीश्च महद्यशः ।
पुण्यं च सुप्रीतिमत्त्वं च हन्यतेऽब्रह्मचर्यया ॥"**

संसारमा अनेक महापुरुषले कठिन भन्दा कठिन कार्य पनि ब्रह्मचर्यको बलले नै सिद्ध गरेका हुन् । वेदमा पनि भनेको छ –

"ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाघ्नता ।"

ब्रह्मचर्य र तपको बलले नै देवताले मृत्युलाई जिती लिन्छन् । परशुराम, हनुमानजी लगायत अनेक महापुरुषहरू जो अनेक आदर्श ब्रह्मचारी बने । भीष्मपितामहले बह्मचर्यको बलले नै इच्छामरणको शक्ति प्राप्त गरे । त्यसैले ब्रह्मचर्यको अति नै महत्व छ । मन, वचन र कर्मबाट ब्रह्मचर्य रहनु मानवको हितमा छ । वीर्यको एक थोपा मनुष्यको जीवन हो ।

"मरणं विन्दुपातेन जीवनं विन्दुधारणात् ।"

वीर्यको एक थोपा पनि शरीरबाट खसाल्नु मरण हो र एक थोपा आफू भित्र रक्षा गर्नु जीवन हो । हाम्रो जीवनमा दुई किसिमको रगत हुन्छ । एक रातो दोस्रो सेतो । यी दुईमा रातो सामान्य रगत हो र सेतो रक्त वीर्य हो । कुनै कारणवश रातो रगत शरीरबाट बाहिर जाँदा त हामीलाई कमजोर बनाउँदछ भने सेतो रक्त (वीर्य) जुन शरीरको राजा हो यस्ता महत्वपूर्ण वीर्यको दुरूपयोग गर्नु साह्रै मूर्खतापूर्ण कार्य हो ।

तर ब्रह्मचर्यको मतलब विवाह नै नगरी बस्नु भनेको पनि होइन । विवाह पश्चात् एक दुई सन्तान प्राप्त गरेर दुबै स्त्री–पुरूषको सहमतिले वीर्य रक्षा गर्नु पनि ब्रह्मचर्य नै हो ब्रह्मचर्यको महत्व विषयमा रामायणमा एउटा प्रसंग छ :–

महाबली मेघनादलाई मार्ने शक्ति कसैमा पनि थिएन । त्यस समयमा भगवान् रामचन्द्रजीले भन्नु भयो, "यस महावली राक्षसलाई उसैले बध गर्न सक्छ, जसले वारह वर्ष अखण्ड ब्रह्मचर्य साधन गरेको छ ।" लक्ष्मणजी रामचन्द्रको साथ वनमा वारह वर्षदेखि पूर्ण ब्रह्मचर्यमा थिए । उनको मनमा कहिले पनि अपवित्र भाव उठेको थिएन । यसैले लक्ष्मणजीले ब्रह्मचर्यको सहाराले मेघनाद माथि विजय प्राप्त गरे । यसै गरी महाभारतमा

अर्जुनले चित्ररथलाई जिती लिए, तब चित्ररथले भने –

"ब्रह्मचर्यः परो धर्मः न चापि नियतस्त्वयि ।
यस्मात्तस्मादहं पार्थ रणेऽस्मिन् विजितस्त्वया ॥"

हे पार्थ, ब्रह्मचर्य नै परम धर्म हो । तिमीले यसको साधन गरेका छौ । त्यसैकारण तिमीले मलाई युद्धमा पराजित गर्न सक्यौ ।

"ब्रह्मचर्य जीवनको नीम (जग) हो अब यसलाई अपनाऊ ।
महाभावको उदय गराई अब सर्वत्रसमतामा रमाऊ ।
रजवीर्य अनमोल रत्न हो, आत्माको शक्ति महान ।
ब्रह्मचर्य ब्रतमा बसी आफूलाई बनाऊ महान ।" (बालकृष्णानन्द)

१.५) **अपरिग्रह** –

संसारमा नष्ट हुने पदार्थको संग्रह गर्नु, सम्वर्धन र रक्षण गर्नु बढी भन्दा बढी उस प्रति आशक्ति हुनु परिग्रह हो । प्रत्येक् व्यक्तिले आलस्य प्रमाद र संशयदेखि रहित भई यथार्थ सत्यको वोध गर्नु, मनुष्य जन्मको ज्ञान गर्नु, होशियार भएर आफ्नो जीवनको गतिविधि वारे राम्रो जानकार राखेर आफ्नो जीवनमा घट्ने प्रत्येक् क्रियाकलापको ख्याल राखेमा मात्र अपरिग्रह योग सिद्ध हुन सक्छ । किनभने इन्द्रिय भन्दा विषय बलवान भएको हुँदा प्रत्येक् इन्द्रिय आफ्नो अधिष्ठान विषयमा आकर्षित हुनु स्वभाविक हो ।

"इन्द्रियदेखि विषय बलवान जान्नु
विषयदेखि मन बलवान छ यो मान्नु
मन देखि बुद्धि बलवान छ यो ठान्नु
बुद्धि देखि आत्मा बलवान छ यो बुझ्नु ।" (बालकृष्णानन्द)

आफ्नो आत्मा स्वयं सत्य स्वरूप बुझेर प्रत्येक् मानवले आत्मा निष्ठ हुनु अति जरुरी छ । आत्मा प्रति निष्ठा राख्ने व्यक्तिबाट परिग्रहको भाव निर्मूल हुन्छ, सम भावको उदय स्वतः हुन्छ र अपरिग्रह साधन सिद्ध भएर मानिस स्वच्छ हुन पुग्दछ ।

यम पालनाको फल

"अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वैरत्यागः।" यो. २/३५

अहिंसारूपी महाव्रतको पूर्ण पालन भएमा त्यस योग नजिक स्वाभाविक बैर राख्ने प्राणीले पनि हिंसाबृत्ति त्यागी दिन्छ ।

"सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम् ।" यो. २/३६

सत्यलाई राम्रोसंग पालन गर्नाले त्यस सत्यवादीको बाणी सफल हुन्छ, उसले जे बोल्छ विचार गर्छ त्यो पुग्दछ ।

"अस्तेयप्रतिष्ठायां सर्वरत्नोपस्थानम् ।" यो. २/३७

चोरीको वृत्तिको सर्वथा त्याग हुन गएपछि उसको सबै रत्नहरू उपस्थित हुन जान्छ। अर्थात् समस्त रत्न उसको दृष्टिगोचर हुन जान्छ सारा मानवहरू पूर्णरूपले विश्वास गर्न लाग्दछन्।

"ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभः।" यो. २/३८

ब्रह्मचर्यको राम्रो प्रकारले पालन हुन गएमा शरीर, इन्द्रियहरू र मनमा अत्यन्त सामर्थ्य प्राप्त हुन्छ।

"अपरिग्रहस्थैर्ये जन्मकथन्तासम्बोध।" यो. २/३८

अपरिग्रहमा स्थिर हुनु याने समस्त विषय भोग पदार्थहरूको संग्रहको राम्रो प्रकारले त्याग हुन गएमा वैराग्य र उपरति भएर मनको संयम हुन्छ र मन संयम हुनाले भूत, भविष्य र वर्तमान जन्महरूको कारणहरूको ज्ञान समेत हुन्छ।

२) नियम

मानव जन्म सफलताको लागि समस्त कामनायुक्त धर्मको निवृत्त गराएर परममोक्ष प्राप्त गराउन निष्काम धर्ममा अगाडि बढाउन नियमको आधारशिला राखिएको हो। ती यस प्रकारका छन्-

२.१) शौच

"शौचसन्तोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः।"

शौच, सन्तोष, तपस्या, स्वाध्याय र ईश्वर प्रणिधान-यी पाँच प्रकारको क्रियाहरूलाई नियम भनिन्छ।

"शौचात् स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः।"

हृदयमा पवित्रता रहनाले शरीरमा यदि कतैबाट अलिकति पनि अपवित्रता थाहा हुन आएमा त उसमा घृणा हुन लाग्दछ र दोस्रोसंग संगति गर्न पनि घृणा हुन्छ।

शरीरको अन्तरबाह्य शुद्धता-स्वच्छताले शुद्धाचरणमा सहयोग मिल्न जान्छ र अनेक रोगादिको निवारण हुन पुग्दछ। अन्तरबाह्य मलको निवारण हुन गए पछि दीर्घायु हुन पुगिन्छ र आत्मा प्रकाशको उदय हुन थाल्छ।

यदि बाह्य शौचको सिद्धिले शरीरको आलस्य, तान्द्रा, ग्लानि जस्तो विकार हट्दछ भने अन्तर शौचले व्यक्तिको बुद्धि शुद्धि, इन्द्रियमा जय प्राप्त, एकाग्रता, शान्त स्वभाव, आत्माको दर्शन प्राप्त गर्ने योग्यता प्राप्त हुन आउँदछ।

२.२) सन्तोष

"सन्तोषादनुत्तमः सुखलाभः।"

सन्तोषको सिद्धि हुन गएमा अपार सुख प्राप्त हुन्छ। यो सुख वर्णनातीत छ। बाहिरी वस्तुको यस सुखसंग कुनै सम्बन्ध छैन।

प्रारब्धकर्मानुसार जो जति अन्नवस्त्रादि शास्त्रोक्त योग प्राप्त हुन्छ त्यसमा नै तृप्त हुनुपर्छ, समस्त तृष्णाको विलय गरी पूर्णकाम हुनु चित्तमा सदा समाधान रहनु, आफू भिन्न परमेश्वरको दर्शन हुन गएमा अनुपम सुख प्राप्त हुन्छ।

"यदृच्छालाभसन्तुष्टो द्वन्द्वातीतो विमत्सरः ।
समः सिद्धावसिद्धौ च कृत्वापि न निबध्यते ॥"

जस्तो विना इच्छाले आफै आफ आएको पदार्थमा सदा सन्तुष्ट रहन्छ, जसमा ईर्ष्याको सर्बथा अभाव हुन गएको छ, जो हर्ष शोक आदि द्वन्दहरूले सर्वथा अतीत हुन गएको छ, यस्तो सिद्धि र असिद्धिमा सम रहने भएको योगी कर्म गरेर पनि उसमा बाँधिदैन ।

"निराशीर्यतचित्तात्मा व्यक्तसर्वपरिग्रहः ।
शरीरं केवलं कर्म कुर्वन्नाप्नोति किल्बिषम् ॥"

जसले अन्तःकरण र इन्द्रियहरू सहित जीतेको छ र जसले समस्त भोगहरूको सामग्रीको परित्याग गरि दिएको छ, यस्तो आशा रहित पुरुष केवल शरीर सम्बन्धी कर्म गरेर पनि पापमा प्राप्त हुँदैन ।

२.३) तप

"कार्येन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।" सादनपाद

तपस्याद्वारा शरीर र इन्द्रियहरूको अशुद्धिहरू नष्ट गरिन्छ । अर्थात् शरीर शुद्ध हुन गएपछि इच्छानुसार सूक्ष्म तथा स्थूल ग्रहण गर्ने शक्ति उत्पन्न हुन जान्छ, इन्द्रियहरू शुद्ध हुन गएमा सूक्ष्म दर्शन, श्रवण, घ्राण, स्वाद ग्रहण, स्पर्शन इत्यादि सूक्ष्म विषयहरूको ग्रहण गर्ने शक्ति उत्पन्न हुन्छ ।

"नातपस्विनो योगः सिध्यति ।"

तपस्या साधन गर्नाले नै अणिमादि ऐश्वर्यको लाभ हुन्छ ।

शीतोष्ण सुख-दुःख मान, अपमान, शर्दी, गरमी आदि द्वन्दको सहन गरेर नियमित जीवन ब्यतित गर्नु विविध अनुष्ठान, मन्त्र, जप आदि उपासना गरेर समस्त अशुद्धि क्षय गर्नु तप हो । भगवान् कृष्णले त गीतामा तपको स्पष्ट निर्देश गर्नु भएको छ ।

"देवद्विजगुरुप्राज्ञपूजनं शौंचमार्जनम् ।
ब्रह्मचर्यमहिंसा च शरीरं तप उच्येते ॥"

देवता, ब्राह्मण, गुरु आफूभन्दा मान्यजन र ज्ञानीजनहरूको पूजन, पवित्रता, सरलता, ब्रह्मचर्य र अहिंसा-यी सबैलाई शरीर सम्बन्धी तप भनिन्छ ।

"अनुद्वेगकरं वाक्यं सत्यं प्रियहीतं च यत् ।
स्वाध्यायाभ्यसनं चैब वाङ्मयं तप उच्यते ॥"

जुन उद्वेग नगर्नेवाला, प्रिय र हितकारक एवं यथार्थ भाषण (मन र

इन्द्रियहरूद्वारा जस्तो अनुभव गरेको छ, ठीक त्यस्तै बोल्नु) हो तथा जुन वेद-शास्त्रहरूको पठन एवं परमेश्वरको नाम-जपको अभ्यास छ - त्यसलाई वाणी-सम्बन्धी तप भनिन्छ ।

"मनः प्रसादः सौम्यत्वं मौनमात्मविनिग्रहः ।

भावसंशुद्धिरित्येतत्तपो मानसमुच्यते ॥"

मनको प्रसन्नता, शान्तभाव, भगवच्चिन्तन गर्ने स्वभाव, मनको निग्रह र अन्तःकरणको भावहरूको भलिभाँति पवित्रता - यस प्रकारलाई मन सम्बन्धी तप भनिन्छ ।

२.४) स्वाध्याय

"स्वाध्यायः प्रणवश्रीरूद्रपुरूषसूक्तादिमन्त्राणां जपः मोक्षशास्त्राध्ययनञ्च ।"

प्रणव र पुरुषसूक्तमन्त्रादिको अर्थको चिन्तन गरेर जप एवं वेद र धर्मशास्त्र इत्यादिको भक्तिपूर्वक अध्ययन गर्नुलाई स्वाध्याय भनिन्छ ।

"स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगः ।" सादन पा. ४४

स्वाध्यायद्वारा इष्ट देवताको दर्शन प्राप्त हुन्छ ।

२.५) ईश्वरप्रणिधान

"ईश्वरप्रणिधानाद्वा ।" पा. दर्शन

भक्ति तथा श्रद्धापूर्वक ईश्वरमा चित्त समर्पण गरेर उनको पूजा गर्नुको नाम ईश्वर प्रणिधान हो ।

"समाधिरीश्वरप्रणिधानात् ।" वा.सा. ४५

ईश्वर प्रणिधानद्वारा योगको सर्वोच्च फल समाधिको सिद्धि हुन्छ ।

यस ईश्वर प्रणिधानले जति चाँडो चित्त एकाग्र भएर शुद्ध हुन्छ, त्यति अरू कुनै प्रकारको कार्यले हुन सक्दैन । त्यस परमेश्वर परमात्माको चिन्ताले उसको पवित्र दिव्य ज्योति हृदयमा प्रकट भएर समस्त मलिनता हट्न जान्छ ।

"मन्मना भव मद्भक्तो मद्याजीमां नमस्कुरु ।

मामेवैष्यसि सत्यं ते प्रतिजाने प्रियोऽसि मे ॥"

हे अर्जुन ! तिमी ममा मनवाला हौ, मेरो भक्त बन, मेरो पूजन गर्नेवाला हौ र मलाई प्रणाम गर । यस्तो गर्नाले तिमी मलाई प्राप्त हुन्छ, यो म तिमीलाई सत्य प्रतिज्ञा गर्दछु, किनकि तिमी मेरो अत्यन्त प्रिय छौ ।

"सर्वधर्मान्परित्यज्य मामेकं शरणं व्रज ।

अहंत्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः ।"

सम्पूर्ण धर्महरूको अर्थात् सम्पूर्ण कर्तव्य कर्महरूको ममा त्यागगर, तिमी केवल एक म सर्वशक्तिमान्, सर्वाधार परमेश्वरको मै शरणमा आऊ । म तिमीलाई सम्पूर्ण

पापहरूदेखि मुक्त गरी दिन्छु, तिमी शोक नगर ।

"तमेव शरणं गच्छ सर्वभावेन भारत ।

तत्प्रसादात्परां शान्ति स्थानं प्राप्स्यसि शाश्वतम् ।"

हे भारत ! तिमी सब प्रकारले त्यस परमेश्वरको नै शरणमा जाऊ । त्यस परमात्माको कृपाले नै तिमीलाई परम शान्ति तथा सनातन परमधाम प्राप्त हुनेछौ ।

नियम पालनको फल

"शौचात्स्वाङ्गजुगुप्सा परैरसंसर्गः ।" यो २/४०

पूर्णतया बाहिरको पवित्रताले आफ्नो अंगहरूमा घृणा र अन्य मानिसहरूको संसर्गको अभाव हुन जान्छ । दोश्रो शरीरमा अरुची हुना साथ उसको संसर्ग हुँदैन ।

"सत्त्वशुद्धिसौमनस्यैकाग्र्यन्द्रियजयात्मदर्शनयोग्यत्वानि च ।" यो. २/४१

अन्तःकरणको पवित्रताले मनको प्रसन्नता र एकाग्रता, इन्द्रियहरूमा विजय र आत्माको साक्षात् दर्शन गर्ने योग्यता प्राप्त हुन जान्छ ।

"सन्तोषादनुत्तमसुखलाभः ।" यो. २/४२

सन्तोषले सर्वोत्तम सुखको प्राप्ति हुन जान्छ ।

"कायेन्द्रियसिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः ।" यो. १/४४

आफ्नो इष्टदेवताको नामको जप एवं स्वरूप, गुण, प्रभाव र महिमा आदिको पठन-पाठन, श्रवण, मनन, रूप स्वाध्यायले इष्टदेवको साक्षात दर्शन हुन जान्छ ।

"समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।" यो. २/४५

ईश्वर प्रणिधानले (ईश्वरको शरणागति रूपको उपासनाले) समाधि सिद्धि हुन्छ ।

३) आसन सिद्धि फल

"स्थिरसुखमासनम् ।" यो. २/४६

सुख पूर्वक स्थिरताको साथ धेरै कालसम्म बस्न सक्नुको नाम आसन हो ।

"प्रयत्नशैथिल्यानन्तसमापत्तिभ्याम् ।" यो. २/४७

शरीरको स्वभाविक चेष्टालाई शिथिल गरेपछि अथवा अनन्त परमात्मामा मनको तन्मय भएपछि आसन सिद्धि हुन्छ ।

"आसनेन रजो हन्ति"

दीर्घकालसम्म विधिपूर्वक आसनको अभ्यास गर्नाले रजोगुणको कारणले उत्पन्न देहको चञ्चलता र मनको अस्थिरता दोष निवारण हुन्छ ।

शरीरमा उत्पन्न हुने रोग विक्षेपको प्रधान कारण हो । आसनको अभ्यासले यसको निवारण हुन्छ, साथै तमोगुण कारणबाट उत्पन्न देहको भारीपन हराउँछ । सात्विक

प्रकाशको बृद्धि भएर तमोगुणको नाश गर्दछ । यदि नियमित आसनको क्रिया गर्ने हो भने प्राणायामको क्रिया सहज साध्यरूपले गर्न सकिन्छ ।

"ततो द्वन्द्वानभिघातः ।" यो २/४८

आसनहरूको सिद्धिले शरीर पूर्णरूपले संयत हुन जान्छ तब शीतोष्णादि द्वन्द्वले बाधा गर्न सक्दैन । शरीरमा कुनै रोग लाग्न दिंदैन सदा स्वस्थ हुन जान्छ ।

४) प्राणायाम सिद्धि फल

प्राणको विषयमा हाम्रा आर्य मनीषी विद्वानहरूको एउटै मत रहेको पाइन्छ । उनिहरूले प्राणलाई दिव्य शक्तिको रूपमा मानेका छन् । उँहाहरूको भनाइ अनुसार समस्त विश्वनै प्राणमय हो । प्राणले नै ब्रह्माण्ड धारणा गरेको छ । प्राण नै बल, वीर्य, साहस, तेज, विश्व र विश्वको आयु हो । त्यसैले यस प्राणलाई सुव्यबस्थित बनाउनु नितान्त आवश्यक छ । प्राणलाई सुव्यवस्थित बनाई आफ्नो अनुकुलमा राख्न प्राणायाम साधनको अतिनै महत्व छ । प्राणायामले शरीरमा नयाँकोषको निर्माण गर्न, पुराना खराबी बिकारलाई शुद्ध गर्न, उच्चतम प्राणको बिकार शोधन गरी विवेक सम्पन्न बनाउन ठूलो भूमिका खेल्दछ । शास्त्रमा बताएको छ -

"प्राणो बै बलम् प्राणो बै अमृतम् आयुर्वैः प्राण"

अर्थात् - प्राण बल, अमृत र आयु हो ।

प्राणायामको फल

"ततः क्षीयते प्रकाशावरणम् ।" यो. २/५२

प्राणायाम सिद्ध हुन गएमा विवेकज्ञानको आवृत गर्ने वाला पाप र अज्ञानको क्षय हुन जान्छ ।

"धारणासु च योग्यता मनसः ।" यो. २/५३

तथा प्राणायामको सिद्धिले मन स्थिर भएर उसको धारणाहरू योग्य सामर्थ्य हुन जान्छ । शरीर स्थित अनेक प्रकारको रोग सहजै निवारण हुन्छ ।

५) प्रत्याहार र फल

"स्वविषयासम्प्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणा प्रत्याहारः ।" यो. २/५४

आ-आफ्नो विषय सङ्गले रहित भएपछि इन्द्रियहरू चित्तको स्वरूपमा अवस्थित हुन जानु प्रत्याहार हो ।

प्रत्याहार सिद्ध भएपछि प्रत्याहारको समयमा साधकलाई ब्रह्मज्ञान उदाउँदछ ।

अन्य कुनैपनि साधनले यदि मन निरोध हुन जान्छ तब इन्द्रियको निरोधरूप

प्रत्याहार आफै आफ उसको अन्तर्गत आउँदछ।

"ततः परमा वश्यतेन्द्रियाणाम् ।" यो. २/५५

त्यस प्रत्याहारले इन्द्रियहरू अत्यन्त बशमा हुन जान्छ, अर्थात् इन्द्रियहरूमा पूर्ण अधिकार प्राप्त हुन्छ।

६) धारणा र सिद्धि फल

परब्रह्म परमेश्वर अनन्त ब्रह्माण्डको शुद्ध चेतनमा अवस्थित हुन पुग्नु या उस परम सत्यमा एकाकार प्राप्त गर्न धारणाको अभ्यास अतिनै महत्त्वपूर्ण छ। जब सम्म धारण सिद्ध हुँदैन तब सम्म ध्यानको गहिराइमा जान सकिँदैन। ध्यानको पूर्णता सिद्ध नभै समाधि हुँदैन, समाधि नभै पूर्ण चैतन्य स्वरूप परमेश्वरको पूर्ण बोध हुँदैन। त्यसैले साधकले श्रद्धा विश्वासको साथमा सदा अभ्यासमा रत् रहन गएमा अनेक रहस्यात्मक ज्ञानको उदय हुन थाल्दछ। आध्यात्मिक क्षेत्रको महत्व पूर्ण कडी सिद्ध गर्न धारणाको अति नै महत्व छ। अष्टांग योगमा आठौं सोपान छ। जस मध्ये नैतिक अभ्यास यम, नियम, शारीरिक अभ्यास आसन, मानसिक र भावनात्मक अभ्यास प्राणायाम, प्रत्याहार, पूर्णत्व सिद्धि अभ्यांस धारणा, ध्यान, समाधि हो। समस्त मानवको व्यक्तित्व विकास गरेर जीवनको पूर्णत्व प्राप्तिमा योगको अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग साधन अतिनै महत्वपूर्ण छ। यस मध्ये धारणाको अभ्यास मानव जीवनको पूर्णत्व सिद्धिमा अतिनै महत्वपूर्ण रहेको छ। धारणा ठीक नभई कुनै पनि यथार्थ फल प्राप्त हुन सक्दैन।

"देश बन्धंश्चित्तस्य धारणा ॥" यो. ३/१

चित्तलाई कुनै एक देश विशेषमा स्थिर गर्नुको नाम धारणा हो।

अर्थात् स्थूल, सूक्ष्म, बाहिर-भित्र कुनै एक ध्येय स्थानमा चित्त स्थिर गरिदिनुको नाम धारणा हो। धारणाको साधनमा स्थूल धारणा लगायत सूक्ष्म धारणाको महत्वपूर्ण अभ्यास जस्तो कला धारणा, बर्ण धारणा र चिदाकास धारणा अतिनै महत्व पूर्ण छ।

धारणाको अभ्यासले समस्त-मन, बुद्धि र चित्त जनित बिकारको समन हुन्छ। मनको संकल्प-बिकल्प जनित चञ्चलता निवारण हुन्छ। बुद्धिको असत् ग्रहण दोष हट्छ। चित्तको आसक्तिजनित वासनायुक्त दोष हट्दछ। साधकको अज्ञानजनित सबै विकार हटेर परमचैतन्यमा याने परमज्योति स्वरूप परमेश्वरमा एकाग्रता प्राप्त हुन्छ।

७) ध्यान र सिद्धि फल

ध्यान मानव जीवनको लक्ष प्राप्तिको एक महत्त्वपूर्ण अंग हो। यो राजयोगको एक अंग पनि हो। ध्यानको विषयमा पतञ्जलीले यस प्रकार बताएका छन्।

"तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम् ।" यो. ३/२

त्यस पूर्वोक्त ध्येय बस्तुमा चित्तवृत्तिको एकतानताको नाम ध्यान हो । अर्थात् चित्तवृति तैलधारावत् अविछिन्नरूपले निरन्तर ध्येय वस्तुमा अनवरत लगाइरहनु नै ध्यान कहलाउँदछ ।

यसरी ध्यानको साधन निरन्तर गर्न जाँदा व्यक्तित्वको आमूल परिवर्तन भएर तीनै प्रकारको तनाव याने शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकृति हट्न जान्छ । ध्यान योग परायण नभै वास्तविक आध्यात्मिक सिद्धि प्राप्त हुन सक्दैन । ध्यानले नै समस्त इन्द्रियानुभवलाई अतिक्रमण गर्न सक्दछ । आफ्नो आन्तरिक व्यक्तित्वको विकास गरेर पवित्रता, स्वच्छता, निर्मलतारूपी प्रकाशको स्पष्ट उदय भएर आफ्नो मूल लक्ष स्वरूप रहेको विन्दुमा पुगेर समाधिमा प्राप्त हुन पुग्दछ ।

"अथ तद्दर्शनाभ्युपायो योगः ।"

त्यस परमात्माको ज्ञानको उपाय योग हो । त्यसैले श्रद्धा भक्ति युक्त ध्यान योगद्वारा परमात्मालाई जान्नु नितान्त आवश्यक छ । शास्त्रमा भनिएको छ -

"योगात् सञ्जायते ज्ञानं योगो मय्येकचिन्तता ।" (आदित्यपुराण)

अर्थात् योगले ज्ञान उत्पन्न हुन्छ र योग नाम मेरो (ईश्वर) विषयक चित्तको एकाग्रता हो ।

वास्तबमा भन्ने हो भने ध्यानयोगले नै आत्मालाई साक्षात्कार गर्न सकिन्छ । त्यसैले ध्यान योग परायण हुन नितान्त आवश्यक छ । याज्ञवल्क्य भन्नु हुन्छ -

"ईज्याचारदमाहिंसादानस्वाध्यायकर्मणाम् ।
अथं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम ॥" याज्ञवल्क्य

यज्ञ, आचार, दम, अहिंसा, दान, स्वाध्याय, कर्महरूको मध्यमा येही (ध्यानयोग) परमधर्म हो, जुन कि योगले आत्माको ज्ञान होस् ।

ध्यानले व्यक्तिको शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक समस्त विकारको निवारण गरी परमलक्ष परमात्मा प्राप्ति रूप समाधि सिद्ध हुन्छ । परमेश्वरको पूर्ण बोध हुन्छ ।

८) समाधि र फल

"तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।" यो. ३/३

त्यही ध्यान नै 'समाधि' हुन जान्छ जून समयमा केवल ध्येय स्वरूपको भान हुन्छ र आफ्नो स्वरूपको भानको अभाव रहन्छ । ध्यान गर्दा गर्दा स्वयं ध्येयमा तन्मय हुन जान्छ र ध्येयदेखि भिन्न आफू आफैको ज्ञान पनि रहन जाँदैन तब त्यस स्थिति नै समाधि हो । समाधिमा ध्याता, ध्यान र ध्येय यी तीनको एकाकार हुन पुग्दछ । साधकले परमात्मा स्वरूप आफ्नो इष्टदेवमा पनि समाधि लगाउन सक्दछ ।

यदि साधकले योगको आठ अंगको राम्रो प्रकारले अनुष्ठान गरेमा समस्त मल,

विच्छेप र आवरणादि दोष जनित समस्त अज्ञानको निवारण गर्ने विवेकख्यातिपर्यन्त ज्ञानको दीप्ति हुन्छ र कैबल्यपदको प्राप्ति याने परमात्मा साक्षात्कार हुन जान्छ।

"योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।" यो. २/२८

यदि यस अष्टांग योग स्वार्थ कामनाले गरेमा यो अधम स्तरको हुन्छ - तर यदि निष्काम छ - कर्तव्य बुद्धिले गरिन्छ र फल जो हुन्छ ईश्वरलाई अर्पण गरिन्छ भने यो उच्च कोटीको हुन्छ। जति पनि यस्तो योगीबाट यसै रीतिले सबै साधन हुन्छ भने जीव मुक्त हुन्छ।

यस योग अति सुगम र सरल छ तर यस योगको सांगोपाङ्ग ज्ञान नभएको कारणले यसको निन्दा गरेर दुर्गम बनाएका छन्।

यदि तत्परता र तन्मयताको साथ मन लगाउने हो भने अति सरल र सहज छ। मात्र श्रद्धा र साहस चाहिन्छ दोश्रोको आवश्यकता हुँदैन।

यस साधनमा शास्त्रार्थ र तर्क वितर्कको कुनै जरुरी छैन। साधारण भन्दा साधारण व्यक्तिलाई पनि मात्र श्रद्धाको जरुरी छ पछि हिम्मतको अपेक्षा हुन्छ तब ऊ स्वयं चरमसीमासम्म पुग्दछ।

"योगः कर्मसु कौशलम्।"



समाधि ज्ञान पक्ष

मानव जीवनको बडो महत्त्व छ । यस जीवनको महत्त्वलाई प्रत्येक् मानवले बुझ्नु नितान्त आवश्यक छ । साथै सारा कुरा बुझ्नु पर्दछ । तर सबै कुरा किन बुझ्ने ? बुझ्नुको याने ज्ञान गर्नुको मतलब हो मुक्त हुनु । कुनै पनि मानव ज्ञान नगरी मुक्त हुन सक्दैन । ज्ञान गरे पछि मात्र मानवले यथार्थ सत्यलाई जान्न, बुझ्न र व्यवहारमा उतार्न सक्षम हुन्छ । श्रुति भन्दछ- "**ऋते ज्ञानान्न मुक्ति**" ज्ञान नभै मुक्त हुँदैन । अब यहाँ ज्ञानको विषय धेरै छन् । यो अति गहिरो छ । त्यसो हुँदा मानवले हरेक कुराको विषयमा यथार्थ सत्यलाई जानेर बुझेर व्यवहारमा उतार्नु नितान्त आवश्यक छ । हरेक कुराको अनुभव व्यक्तिले आफूले आफूमा गर्नु पर्दछ ।

अब ज्ञानका बाहिरी पक्षभन्दा हामी भित्री पक्षतिर जानु पर्दछ । यसको लागि प्रत्येक् व्यक्तिले आफूले आफूलाई खोलिदिँदा (याने खालि गर्दा) यसको विपरीत आउने प्रत्येक् विचार श्रृङ्खलाहरूलाई त्यागिदिनु पर्दछ । व्यक्ति सामान्य सांसारिक देहात्मभावबाट माथि उठेर परमात्मा भावमा प्राप्त हुनु नितान्त आवश्यक छ । तर परमात्मा भावमा मात्र सीमित नभई यस भावको विज्ञानलाई जीवन, प्राण, मन र बुद्धिको सतहमा लिएर आउनु पर्छ । यसलाई रूपान्तरित गर्नु, भगवान्‌लाई प्रकट गर्नु र जड पार्थिव प्रकृतिमा दिव्य जीवन निर्माण गर्नु मुख्य लक्ष्य हो । उस लक्ष्यलाई परिपूर्ण गर्न प्रत्येक् व्यक्तिमा श्रद्धा, विश्वास, आत्मसमर्पणको साथै आरोहणको इच्छा शक्तिद्वारा आफूले आफैलाई परमात्मासत्तातिर उन्मुख भएर खोल्दै अगाडि बढ्नु पर्दछ ।

यस विषयमा सांसारिक देहात्मा भावहरूमा रहेका अज्ञानको क्रियाशक्ति जमेर बसेका व्यक्तिले विरोध गर्न सक्छन् । साथै हाम्रो मन, प्राण र शरीरले पनि बलजफत रोक लगाउँदछ । तर आफ्नो दुर्गम लक्ष्य प्राप्तिमा पहिलाका जीवनका प्रत्येक् घटना चक्रलाई पछाडि नै छाडेर अगाडि बढ्दा आउने प्रत्येक् कठिनाइलाई होशियारी साधनाद्वारा आफ्ना प्रत्येक् इन्द्रियहरू, मन, बुद्धि, प्राण र अहंकारको गतिलाई बुझ्दै प्रत्येक् बाधाको सामना गर्दै जानु नितान्त आवश्यक छ । शुद्ध, प्रबुद्ध, मुक्त शिव भावको पूर्ण विकासको लागि अगाडि बढ्न गएमा प्रत्येक् व्यक्तिलाई महत्‌सत्य साक्षात्कार पूर्ण रूपेण हुनेछ ।

योगको अर्थ केवल ईश्वरको प्राप्ति मात्र होइन । बरू आभ्यन्तर तथा बाह्य जीवनको यस्तो परिपूर्ण उत्सर्ग र परिवर्तन हो कि उसद्वारा परम सत्य चैतन्य व्यक्त होस् र स्वयं भगवत्‌कर्मको एक अंग होस् । यसको लागि यस्तो एक आभ्यन्तरिक अभ्यास हुन आवश्यक छ जुन सदाचार र कृच्छ्रचाद्रायणादि कायिक तपहरू अति कडा र कठिन छ । तर यो योगमार्ग अन्य योगमार्गभन्दा धेरै फरक र विशाल छ । यस मार्गमा अगाडि बढ्न

अन्तरात्माको पुकार र अन्तसम्म जाने तयारी हुनु पर्दछ।

प्रत्येक् मानवले सम्पूर्ण चेतना या बोधशक्तिको परम चैतन्यको प्रकृतिको मिलनबाट माथि उठ्नु पर्छ। पृथ्वी विकास क्रमको भौतिक क्षेत्र हो। मन, बुद्धि, प्राण, विज्ञान, सच्चिदानन्द तत्त्वतः यस भौतिक चैतन्यमा पनि छिपेर रहेको छ। जस्तो विकासक्रममा सबैभन्दा पहिला भौतिक जगत्को रचना भएको हो। त्यस पछि वनस्पति, पशुजाति अनि मानव नै मानिन्छ।

विषयासक्तिको निम्न प्रकृति र उसले आफ्नो मार्गमा पार्ने भयानक बाधाहरूलाई सोचिरहनु पनि भूल हो। यस प्रकृति र बाधाहरूलाई अभावयोगद्वारा पूर्णरूपेण संझेर बुझेर हटाइ दिनु पर्दछ। तर सर्वात्मना सदा यसैमा मात्र लागि राख्नु भने ठीक होइन। हाम्रो साधनाको भाव पक्ष भने पराशक्तिको अवतरणको अनुभव पनि मुख्य कुरा हो। जब निम्न प्रकृति जति जति शुद्ध हुन्छ उति नै परा प्रकृति उत्रिएर आउँछ। जब जब भित्र भित्र नै आत्मसात् गर्ने क्रिया भइ रहन्छ भने दिव्य भाव उत्पन्न हुन्छ। दिव्य भाव पाएको छ भने नष्ट हुँदैन। दिव्य भाव उत्रेर आएपछि व्यक्ति स्थिर भएर बस्दछ। विशालता र अपार शान्ति मौन साधकलाई जुन अनुभव हुन्छ त्यो आत्मा नै शान्त ब्रह्म हो। यो प्रथम सोपान हो।

त्यसैले आज ज्ञानको बाहिरी पक्ष भन्दा आन्तरिक पक्षमा ज्ञानलाई जोड दिएको हो। जुन महत् सत्यलाई प्राप्त गर्न अन्य कठिन क्रियालाई नलिई आफूमाथि रहेको अन्तरतम गहन आत्मध्यानले आफूले आफैलाई परमात्माको प्रभावतिर, त्यस परमात्माको शक्तितिर, उसको कार्यतिर, उसको प्रमुख सत्तातिर, जुन हामी माथि छ र हाम्रो हृदयमा गुढतम प्रभाव लिएर रहेको छ।

जुन योगमार्ग नै दिव्य र प्रभावकारी तथा महत्त्वपूर्ण छ। सच्चिदानन्द परमात्माको दुई रूप छन् एक परमात्मा र दोश्रो अन्तरात्मा-हृत्पुरुष। सच्चिदानन्द भगवान्का यी दुई मध्ये कुनै एकमा अथवा दुबै रूपमा अनुभव हुन सक्दछ। यी दुबै अनुभूतिमा फरक यही छ कि परमात्मा विश्वभरमा व्याप्त प्रतीत हुन्छ। अन्तरात्मा व्यक्ति विशेषको मन, प्राण र शरीरलाई धारणा गर्ने भएको व्यक्ति पुरुष प्रतीत हुन्छ। जब पहिला कसैलाई आत्माको अनुभव हुन्छ तब उसले आत्मालाई सबै पदार्थबाट पृथक् आफू आफैमा स्थित र संसारबाट सर्वथा असक्त रूपमा देख्दछ। यस प्रकारको आत्मानुभवलाई सुकेको नरिवलको फलको उपमा दिन सकिन्छ। तर अन्तरात्मा या चित्पुरुषको अनुभव यस्तो हुँदैन। यस अनुभवमा परमात्माको साथ एकत्व, परमात्माको आश्रय र परमात्मा नै एक मात्र सत्य देख्न आइन्छ। तब निम्न प्रकृति बदल्ने र आफ्नो सदन्तःकरणात्मा, सत्प्राणात्मा र सच्छरीरात्मालाई खोजेर निकाल्ने शक्ति अनुभूति हुन आउँदछ। यस योगमा यी दुबै प्रकारको अनुभवको आवश्यकता पर्दछ। जब योगको माध्यमले सच्चिदानन्द परमात्मा

मिल्दछ तब परमात्मामा एकीभूत ज्ञान, प्राण, विज्ञान स्वरूप सदात्मा प्राप्ति पश्चात् व्यक्तिको जीवन, प्राण, मन र भौतिक संरचनाको बाह्य र आन्तरिक बोधहेतुरूप प्रकृतिको रचनारूप अहंकारको कार्य पूरा भएर केवल सदात्मा मात्र अनुभूत हुन्छ।

सत्वगुण परिवर्तन भएर-ज्योति याने विशुद्ध आत्मा प्रकाश हुन्छ। रजोगुण बदलेर- तप याने शान्तिमय प्रचण्ड दिव्य शक्ति हुन्छ। तमोगुण परिवर्तन भई सम स्थित याने निर्द्वन्द्व समता शान्ति प्राप्त हुन्छ।

उन्नतिको लागि विशुद्ध अन्तरात्माको ज्ञान, ध्यान विज्ञान युक्त समाधि स्थित प्राप्त गरी संयम अवस्थामा पूर्णरूपले माथि उठ्नु प्रत्येक् मानवको लक्ष्य हो। त्यसैले आत्मा, अन्तरात्मा र परमात्माको ज्ञान गरौं आन्तरिक गगन-मण्डलको वाटोमा अगाडि बढौं यही लक्ष्य बनाऊँ यही योग नै मुख्य विषय हो। यही नै शुभ कामना छ।

समाधि सम्बन्धी

सर्वव्यापी परमात्मा चर अचरको बाहिर भित्र परिपूर्ण भएर जीवको अन्तःकरणमा विराजमान हुनु हुन्छ। तर अनेक जन्मको सत्असत् संस्कारको वृत्तिप्रवाहको कारणले अति टाढा हुन पुगेको छ। मल विक्षेप आवरण रूपी भावले ढाकेकोले परमात्मा प्रकट छैन। जसरी सफा पोखरीको पानीमा वायुको प्रवाहले तरङ्ग उठ्दा आकाशको सूर्य प्रष्ट देख्न सकिँदैन तर कुनै उपायले वायुको प्रवाह रोकिँदा या पोखरीको पानीको तरङ्ग शान्त हुन जाँदा परमात्मारूपी सूर्य यथार्थरूपले पोखरीमा देखिन्छ। त्यसैले प्रत्येक् मानवले आफ्नो अन्तःकरणरूपी गुहामा लुकेर रहेको परमात्मालाई साधनको सकुशल क्रियाद्वारा अन्तःकरणको वृत्तिरूपी प्रवाहको एक पटक मात्र पनि शान्त गर्न सकेमा व्यापक परमात्माको सहज साध्यरूपले पूर्ण अनुभूति गर्न सक्दछ। उस सत्चित् आनन्दमय परमप्रभुको पूर्णबोध गर्न शास्त्रमा भक्तिलाई उपासनाको प्राण र योगलाई शरीर मानेको छ। जस्तो विना प्राणको शरीर रहन सक्दैन त्यस्तै विना भक्तिको उपासना हुन सक्तैन। यसैले भक्तिलाई उपासनाको प्राण मानेको छ। जस्तो शरीर बिना जुन प्रकार शरीरी आत्माको भोग असम्भव छ उसै प्रकार योगको शैली विना उपासना सार्थक बन्न सक्दैन।

योग विना समस्त साधन प्रणाली अधुरो छ। त्यसैले शास्त्रमा प्रत्येक् साधनाको नामको पछाडि योग शव्द जोडेको पनि पाइन्छ जस्तो भक्तियोग, राजयोग, ध्यानयोग, क्रियायोग, महायोग, ज्ञानयोग, राजाधिराजयोग, महाराजाधिराजयोग आदि। यसबाट यो प्रष्ट हुन्छ कि योग बिना परमात्माको पूर्णत्व स्थितको प्राप्ति असम्भव छ।

योग मानव जीवनको आत्मा र परमात्माको भेद हटाई स्वसंवेद्य स्वरूपानुभवमा

स्थित परमपदमा प्रतिष्ठा गर्ने अमोघ रत्न हो । योग परमात्माको अनुभूति प्राप्ति अथवा सिद्धिको परमोपाय महान् समुद्र हो । कल्पवृक्ष हो । राजमार्ग हो ।

"योग" शव्द संस्कृतको "युज्" धातुबाट बनेको छ । जसको अर्थ हो बाँध्नु, जोड्नु मिलाउनु याने ध्यानबाट केन्द्रित गर्नु । कोही योगलाई ईश्वर र जीवको संयोग भन्दछन् । कोही आत्मा र प्रकृतिको वियोगको नाम भन्दछन् । योग दर्शनमा भनिएको छ जवसम्म आत्मा सांसारिक पदार्थहरूमा आसक्त रहन्छ तबसम्म सुख दु:खको फन्दामा परिरहन्छ । त्यसैले आत्मा प्रकृतिको संयोग नै मूल क्लेशको कारण हो । जुन अवस्थालाई हामी सुख सम्झन्छौं त्यो खास दु:ख हो । उसलाई प्राप्त गर्न दु:ख छ, सम्हालेर राख्न दु:ख छ, जब त्यो जान्छ तब दु:ख छ र उसको स्मृति पनि दु:खको कारण हुन्छ । चित्तका वृत्तिहरूको यस संयोगले नै उत्पन्न हुन्छ त्यसैले यी बृत्तिहरू रोक्न सकेमा आत्मा आफ्नो मूल स्वरूपमा स्थिर हुन जान्छ र समस्त क्लेशहरूबाट मुक्त हुन सकिन्छ ।

त्यसैले पतञ्जलीले लेख्नु भएको छ -

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोध." अर्थात् चित्तका सबै वृत्तिहरू रोक्नु या हटाउनुको नाम योग हो ।

पतञ्जलीले योग के हो र के होइन, भन्ने कुरामा अभ्यास र वैराग्यपूर्वक चित्तवृत्तिको निरोध गर्नु यथार्थ मोक्ष हेतु-योग हो भनेका छन् । योगको वास्तविकता विविध व्यावहारिक ज्ञानलाई रूद्ध गरेर एकै ज्ञानमा स्थिर गर्नु हो । जस्तो एकै ज्ञान-वृत्ति भाव एकतान्ताको साथ केही कालसम्म स्थिर राख्न सकेमा त्यसलाई योगाङ्ग भनिन्छ । त्यही एकतानता यस्तो प्रगाढ होस् कि साधकले आफू सहित सबै भुलेर केवल ध्येय विषयमा चित्त स्थिरता राख्न सक्नु पर्छ । यस्तो स्वेच्छाधीन स्थिरतालाई समाधि भनिन्छ याने समाधिको वास्तविक लक्षण मान्नु पर्दछ ।

अज्ञानीजन चेष्टा नगरिकन अनेक प्रकारका स्वत: चित्तको स्तव्धभावको, आविष्टभावहरूको या बाह्यज्ञान शून्यभावको र यस्तै अनेक प्रकारका भावको समाधि मानेर बसेका छन् । यसको साथ योगको कुनै सम्बन्ध छैन ।

विषय-भेदले समाधि अनेक प्रकारका छन् , ती सबै समाधि सबीज र निर्बीज समाधि अन्तर्गत मान्न सकिन्छ । सबीज समाधिमा सर्वोच्चभाव अहंभाव मात्रमा समाहित हुनु हो । सबैभन्दा पहिला ध्येय विषयको धारणाको अभ्यास गर्नु पर्दछ । त्यसपछि सोही धारणा ध्यानमा परिणत हुन्छ । अनि त्यही ध्यानको अभ्यास गर्दा गर्दा जब ध्यान प्रगाढतम हुन जान्छ तब त्यही विषयमा समाधि हुन्छ ।

जस्तो यदि वेदान्तको शव्द वाक्य विचार र मननको मानसिक-प्रक्रिया-विशेषबाट अहंभावमात्रको धारणा गरेपछि विस्तारै विस्तारै एकतानताको साथ ध्यान गर्नु पर्छ अनि त्यही ध्यान प्रगाढ भएपछि अहंबोध मात्रमा समाहित हुन पुग्दछ । तब योगी अहंबोधमात्र

भएपछि निर्विघ्न हुन्छ । समस्त शरीरको पीडाबाट विचलित हुँदैन । गीतामा श्रीकृष्ण भन्नुहुन्छ -

"यं लव्ध्वाचापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः ।
यस्मिँस्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यले ॥" ६।२२

व्यक्ति जसलाई पाएर त्यो भन्दा ठूलो लाभ अर्को खोज्दैन, जसमा स्थित भएर योगी वडो भारी दुःख आई पर्दा पनि विचलित हुँदैन ।

"तं विद्याददुःखसंयोग-वियोगं योगसंज्ञितम् ।
स निश्चयेन योक्तव्यो योगोऽनिर्विण्णचेतस ॥" ६।२३

दुःखरूप संसार प्राप्तिबाट वियोग गराउने जसको नाम योग भनेर जान्नु पर्दछ त्यो न उक्ताएको अर्थात् तत्परचित्तले निश्चयपूर्वक गर्नु कर्तव्य छ ।

अवश्य पनि यस समाधियोगको अभ्यास निरन्तर दीर्घकालसम्म यथार्थ ज्ञानपूर्वक गर्नु पर्छ । किनभने समस्त बाह्यविषयमा वैराग हुनु अति आवश्यक छ । जबसम्म पूर्णबैराग हुँदैन तबसम्म समाधि सिद्ध हुन सक्दैन । जब योगाभ्यासको कुशलता बढेपछि व्यक्तिको चित्तवृत्ति शान्त हुन्छ । यसै वृत्तिरहित विशुद्धान्तकरणद्वारा आत्मानुभव हुने अवस्था विशेषलाई योग भनिन्छ । यसैको विरोधी लक्षणबाट "वियोग" पनि भनिन्छ । किनकि यस अवस्थामा समस्त दुःखहरूको वियोग हुन्छ । अरु सबै वियोग भएर पनि योग हुने यो एउटा महत्वपूर्ण अवस्था हो । यस अवस्थामा योगीले अतीन्द्रिय नित्यानन्द आत्मसुख प्राप्त गर्छ । तब समस्त भोगहरू तुच्छ हुन पुग्छ ।

यदि समाधि सिद्धहुन गएमा ज्ञान र इच्छाशक्तिको सम्यक् उत्कर्ष हुन्छ । जसमा यी उत्कर्ष छैन उसको समाधि सिद्धि भएको छैन, यस्तो जान्नु पर्दछ । तर समाधि सिद्ध योगीले यदि ज्ञान या शक्ति प्रयोगको इच्छा नगरेर पनि समाधि सिद्ध हुन सक्दछ, तर ज्ञान तथा शक्तिको प्रयोग भने आफ्नो अनुभूतिको लागि एक दुई पटक हेर्नु राम्रो हुन्छ । यदि समाधि सिद्ध छैन भने त्यो ज्ञान र शक्ति कृतकार्य हुन सक्दैन । यो नभए पछि समाधि सिद्ध नमान्नी अरु दृढ अभ्यासरत हुनु राम्रो हुन्छ ।

"समाधिनिर्धूतमलस्य चेतसो निवेशितस्यात्मनि यत्सुखं भवेत् ।
नशक्यते वर्णयितुं तदा गिरा स्वयं तदन्तःकरणेन गृह्यते ॥"

मैत्रा. १।३४ भवस ३-३१

समाधिद्वारा निर्मल तथा आत्मामा लवलीन अन्तःकरणमा जो निरवधि नित्यानन्दको अनुभव हुन्छ, त्यसको वर्णन शव्दद्वारा हुन असंभव छ । योगीले मात्र अन्तःकरणको भित्री तहमानै त्यो असीम, अनुपम, अक्षय आनन्दको उपभोग या अनुभव गर्न सक्दछ । यही योगयुक्त पुरुषको उत्तम स्थित हो ।

योगको चरम स्थित प्राप्त गर्न व्यक्तिले अनेक प्रयत्न गर्नुपर्छ, **"शरीरं पातयामि कार्यं साधयामि"** जवसम्म आफ्नो परमात्मा प्राप्तिको लक्ष्य साधन समाधि सिद्ध हुँदैन तबसम्म पछाडि हट्नु हुन्न र रोकिनु पनि हुन्न । कस्तो प्रकारको योगाभ्यास गर्नुपर्छ भन्ने कुरामा गीताको उत्तर यस प्रकार छ ।

"संकल्पप्रभवान्कामाँस्त्यक्त्वा सर्वानशेषतः

मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥" २४

"शनैः शनैरूपरमेदबुद्ध्या धृतिगृहीतया ।

आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत् ।" ६।२५

योगार्भ्यासीपुरुषले पहिला संकल्प विकल्पद्वारा उत्पन्न सम्पूर्ण कल्पनाहरूलाई विशेषरूपले मनैबाट त्यागेर इन्दिंयहरूलाई चारैतिरबाट रोकेर धैर्ययुक्त भएको बुद्धिले बिस्तारै बिस्तारै गरेर मनलाई बाह्य विषयबाट फर्काओस् र आत्मामा लगेर स्थित गरेर केही पनि चिन्तन नगरोस् ।

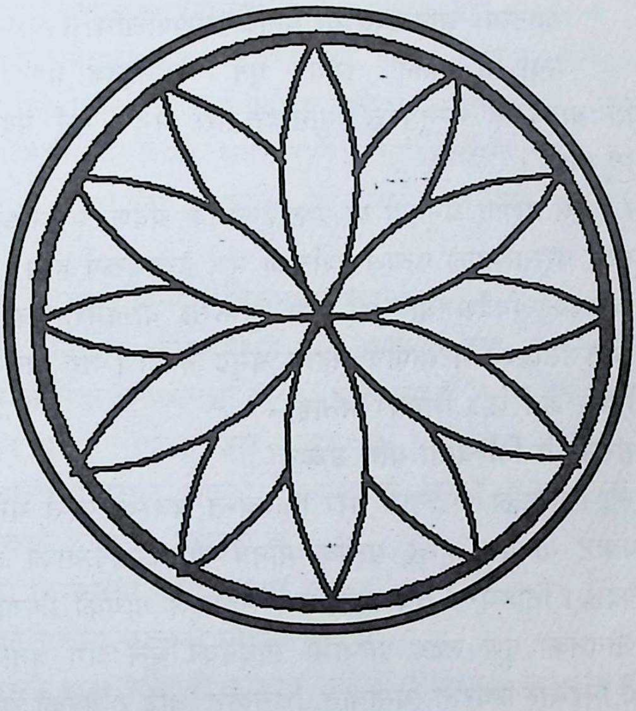
समाधिको अन्तिम लक्ष्य परमात्मातत्त्व साक्षात्कार गर्नु हो । योगको फल पनि त्रिविध दुःखहरूको निवृत्तिमा छ । सम्यक् रूपले चित्तलाई स्थिर गरेर बाह्याभिमान, शरीर अभिमान र इन्द्रिय अभिमानको भन्दा माथि इच्छामात्रले उठ्ने शक्ति भएमा दुःखबाट मुक्त हुन सकिन्छ । यही इच्छामात्रले चित्तलाई स्थिर गरेर सूक्ष्मतम अवस्थामा जान सक्नु पर्छ यदि जान नसकिकन आफूलाई जीवन्मुक्तादि भन्नु मिथ्या भ्रान्ति मात्र हो ।

योगको परम फल शाश्वती शान्ति या कैवल्यमोक्ष हो । उक्त अवस्था प्राप्त गर्न चित्तको निरोधावस्थामा पुग्नु पनि नितान्त आवश्यक छ । प्राकृतयोग दुई प्रकारका छन्, सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात । पूर्वोक्त लक्षणले समाधि सिद्ध नभएसम्म सम्प्रज्ञात तथा असम्प्रज्ञात कुनै योग हुँदैन, सम्प्रज्ञात योग सिद्ध गर्न चित्तको एकाग्रभूमिका हुनु आवश्यक छ । जस्तो प्रख्य या प्रकाशशीलत्व, प्रवृत्तिशीलत्व र स्थितशीलत्व यी तीन स्वभावको कारण चित्त (सत्व, रज र तम यी तीन गुणहरूको विकार) त्रिगुणात्मक छ ।

जस्तो प्रख्यरूप चित्तसत्वमा यदि रजः र तमोगुणको संसर्ग रहेमा ऐश्वर्य र विषय प्रिय लाग्दछ । त्यहीं चित्त केवल तमोगुणको साथ संलग्न हुन गएमा अधर्म, आसक्ति र अनैश्वर्य हुन्छ । यदि चित्तको मोहरूप आवरण पूर्णतयाः हट्न गयो भने ग्रहीता, ग्रहण र ग्राह्य यी तीन विषयको प्रज्ञा पूर्णरूपले उदित हुन्छ । यस अवस्थामा रजोगुणको लेश

प्रभाव परेमा धर्म, ज्ञान, वैराग्य र ऐश्वर्यको प्राप्ति हुन्छ। यदि रजोगुणको साथ अस्थिरतारूप मल लेशमात्र नरहेमा चित्त स्वरूप स्थित हुन जान्छ। केवल बुद्धि र पुरुषको भेदज्ञान रहन्छ र उसमा चाँडैनै धर्ममेध समाधि सिद्ध हुन पुग्दछ।

जस्तो चित्त शक्ति अपरिणामिनी, अप्रतिसंक्रमा दर्शितविषया शुद्धा र अनन्ता छ र यो विवेकख्याति सत्वगुणात्मिका छ, यसैले यो चित्तशक्तिको विपरीत छ। अतः विवेकख्यातिको सफलताको कारण विवेकख्यातिमा पनि विरक्त भएर चित्त उसको निरुद्ध गरिदिन्छ। यस अवस्थामा चित्तसंस्कारोपगत रहन्छ। यही निर्बीज समाधि हो। यसमा कुनै प्रकारको सम्प्रज्ञान नहुनुको कारण यसलाई असम्प्रज्ञात पनि भनिन्छ।



विकृत मनको वियोग नै योग हो

योग साधनको माध्यमले असम्प्रज्ञात समाधि सिद्ध हुन्छ, जसको फल सत् चित् आनन्दघन परम सत्यको ज्ञान हुन्छ। त्यस चितिशक्तिको यथार्थ ज्ञान भने गुरु-शिष्यको परम्परागत विद्याप्रणालीद्वारा मात्र अनुभव गर्न सकिन्छ। त्यस सत् चित् आनन्द मुक्तिको विषयको ज्ञान अतीन्द्रिय रहेकोले आदिम गुरुहरूद्वारा प्रत्यक्ष अनुभूति गराउँदै आएका हुन्। उस ज्ञान मात्र किताबी भरमा हुन नसक्ने हुँदा उक्त चैतन्य ब्रह्म विषयमा पूरा सत्संग गरेका, सत्शास्त्रको मर्म बुझेका र स्वयं साधन गरेर अनुभव पूर्ण गरेका ज्ञानी गुरुबाट सुनेर, मनन गर्नु र ध्यान गर्नु नितान्त आवश्यक छ। यस विषयमा शास्त्रको वचन पनि छ –

"श्रोतव्यः श्रुतिवाक्येभ्यो मन्तव्यश्चोपपत्तिभिः।
मत्वा तु सततं ध्येय एते दर्शनहेतवः ॥"

अर्थात् श्रुति वाक्यहरू सुन्नुपर्दछ, युक्तिहरूद्वारा मनन गर्नु पर्दछ, मनन पछि निरन्तर ध्यान गर्नु पर्दछ।

यसरी उक्त सूत्रले दर्शाए अनुरूप यो प्रष्ट हुन्छ कि श्रवण, मनन ध्याननै सत् चित् आनन्दघन परमसत्य परमात्माको प्रत्यक्ष दर्शनको मूल हेतुस्वरूप हो।

यस श्रुति वाक्यको निर्देशनबाट यो पनि बुझिन्छ योगानुशासन नै परमात्माको अनुभूति, प्राप्ति याने सिद्धिको परमोपाय महान् समुद्र नै हो। तर योग शब्दको अनेक पारिभाषिक र यौगिक अर्थ छ। शिवको भनाइ –

"सर्बचिन्तापरित्यागो निश्चिन्तो योग उच्यते"

अर्थात् समस्त चिन्ताको परित्याग गरेर निश्चिन्त अवस्था प्राप्त गर्नु योग हो।

उक्त वाक्यबाट यो प्रष्ट हुन्छ, प्रत्येक् मानव योगको क्रियाको अवलम्वन गरेर निश्चिन्त हुन सक्दछ। निश्चिन्त तब हुन्छ जब साधकले योगको क्रियालाई पूर्णरूपले गुरुनिर्देशानुसार जीवनको पूर्ण लक्ष्य प्राप्तिमा साधनको मूल अंग बनाउँदछ। यसको फलस्वरूप प्राणको निरन्तर स्थिरता, मनोबृत्ति, चित्तबृत्ति, बुद्धि र अहंको स्पन्दनशीलताको लय पूर्णरूपले चैतन्यमा अवस्थित हुन पुग्दछ।

यसबाट योगको अर्थ शिवले समाधि परिपाक गरेर शाश्वत ज्ञानको पूर्णता सिद्ध हुन पुगेर निश्चिन्त हुनुमा जोड दिनुभएको हो।

त्यसैले साधकले साधनामा अग्रसर हुन इच्छा गरेमा ज्ञानी गुरुको सत्संगबाट यथार्थ सत्य ज्ञानको श्रवण गर्नु, श्रवण गरेका वाक्यको कमसेकम हजार पटक मनन गर्नु र मनन गरेर निस्केको ध्येय विषयमा लाखौं पटक ध्यान गर्नु अति आवश्यक छ। जब साधकको मननबाट निस्केको ध्येयमा धारणा स्थिर हुन गएपछि ध्यान सिद्ध हुन जान्छ, तब

बिस्तारै सविकल्प समाधि स्थिर हुन जान्छ र निर्विकल्प समाधि परिपाक बन्नपुग्छ। तब साधक निर्लेप, निर्विकार, निर्विशेष अखण्ड परिपूर्ण भएर संयम स्थितमा पुग्दछ।

उक्त निर्विकल्प अवस्थामा पुग्न प्रत्येक् साधकले आफ्नो जीवनशैलीमा नै परिवर्तन गर्नु नितान्त आवश्यक छ। श्री कृष्ण वचन -

"नात्यश्नतस्तुयोगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जून ॥" ६।१६

हे अर्जुन ! यो योग न त धेरै खानेवालाको, न विल्कुल नखानेवालाको तथा न अधिक सुत्नेवालाको, न विल्कुल नसुत्नेवालाको नै सिद्ध हुन्छ।

"युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥" ६।१७

दुःखको नाश गर्नेवाला योग त यथायोग्य आहार र विहार गर्नेवालाको कर्महरूमा यथायोग्य चेष्टा गर्नेवालाको तथा यथायोग्य सुत्ने र जागनेवालाको सिद्ध हुन्छ।

उक्त गीता वचनबाट श्रवण, मनन पश्चात निदिध्यासन (ध्यान) को नियम बताइयो र नियम पालना गरेर आफ्नो स्वरूपको ध्यान गर्ने साधकको अवस्था निम्न श्लोकमा बताईन्छ -

"यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा ॥" ६।१८

बसमा गरेको चित्त जुनकालमा आफ्नो स्वरूपमा नै स्थित हुन जान्छ र स्वयं सम्पूर्ण पदार्थहरूदेखि निःस्पृह हुन जान्छ, उस कालमा ऊ योगी बन्न पुग्छ।

यसरी स्वरूपमा स्थिर भएको चित्तको कें स्थित हुन्छ त्यस विषयमा निम्न श्लोकद्वारा दीपकको दृष्टान्त दिईएको छ -

"यदा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः ॥" ६।१९

अर्थात् जस्तो हावा नभएको ठाउँमा राखेको दीपशिखा चञ्चल हुँदैन, त्यही रूपमा योगाभ्यास गर्ने योगीको निश्चल चित्त हुन्छ।

इन्द्रियको विषयहरू नै सर्व साधारण मनुष्यको चित्तलाई चञ्चल गराएर आत्मपथबाट अलग गराउँदछ। यस्ता चित्तको (स्वभाव) भूमिहरू जानेर योगी पुरूषले समस्त देखेका, सुनेका विषय भोगहरूबाट दोषदृष्टिद्वारा चित्तलाई आत्मामा फर्काएर स्थिर गराउँदछन्, त्यस्ताको चित्त दीप शिखाको समान हुन्छ। उक्त अवस्थाको पूर्णता प्राप्तमा अर्को श्लोक यस प्रकार छ -

"यत्रोपरमते चित्तं निरूद्धं योगसेवया ।
यत्रचैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति ॥" ६।२०

योगको सेवन गर्नाले जुन अवस्थामा निरूद्ध चित्त उपराम हुन जान्छ तथा जुन अवस्थामा स्वयं आफूले आफूमा आफैलाई देखेर आफू आफैमा सन्तुष्ट हुन जान्छ।

"सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम् ।

वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥" ६।२१

जुन सुख आत्यन्तिक, अतीन्द्रिय र बुद्धिग्राह्य छ, उस सुखको जुन अवस्थामा अनुभव गर्दछ र जुन सुखमा स्थित भएको त्यो ध्यानयोगी फेरि कहिल्यै तत्त्वदेखि विचलित हुँदैन।

योग अभ्यासमा दक्ष भएका योगीको चित्तवृत्ति (निरिन्धन अग्नि) दाउरा बलिसकेको आगो जस्तै शान्त हुन्छ । यस्तो बृत्तिरहित विशुद्धान्तःकरणद्वारा आत्मानुभव हुने स्थितलाई योग भनिन्छ ।

बुद्धि-अहंको स्पन्दनशीलताको लय पूर्णरूपले चैतन्यमा अवस्थित गराउने हुँदा योग समस्त निरपेक्ष सार्वभौम स्वरूप प्राप्तिको महान कल्याणकारी महत्तत्व पनि हो । यसबाट यो पनि स्पष्ट हुन्छ कि शास्त्रले योगको अर्थ समाधि तर्फ निर्देशित गरेको बुझिन्छ। समाधि परिपाक बिना शाश्वत ज्ञानको पूर्णता सिद्ध हुनु सम्भव छैन ।

यसैलाई बिरोधी अवस्थामा वियोग भनिन्छ। यस अवस्थामा समस्त सांसारिक क्लेशहरूबाट वियोग हुन्छ । यसरी समस्त अविद्यारूपी क्लेशको वियोग भएर 'योग' हुन पुग्ने महान् अवस्था हो । यस स्थितमा योगीले पूर्ण आत्म सुख प्राप्त गर्दछ र अन्य सुखको इच्छा पूर्णरूपले उपशमन हुन पुग्दछ । यस्तै अन्य शास्त्रहरूमा पनि बताएको छ।

पवित्र मुक्तिदाता परमज्ञान योगको सिवाय अन्य शास्त्रहरू पढनाले प्राप्त हुँदैन। भगवान् शिव योग वीजमा -

"अनेकशतसंख्याभिस्तर्कव्याकरणादिभिः ।

पतिता शास्त्रजालेषु प्रज्ञया ते विमोहिताः ॥" १८

अनेकौं तर्क शास्त्र र व्याकरणादि अनुशीलन पूर्वक मानवगण शास्त्रजालमा फसेर केवल विमोहित हुन्छन् । बास्तवमा प्रकृत ज्ञान योगाभ्यास विना उत्पन्न हुँदैन ।

भगवान् योगेश्वर शिवले मानवलाई भवसागरबाट पार हुन योग नै अमूल्य रत्न र सर्वोपरि रहेको संकेत गर्नु भयो । जसलाई अपनाउँदा ऐहलौकिक र पारलौकिक सुखको साथै आधिभौतिक, आधिदैविक र आध्यात्मिक त्रिताप पूर्ण रूपले समन हुन्छ । साथै हिजो आजको भौतिक वातावरणको दुष्प्रभावबाट हुने अनेकौं असाध्य रोगहरू र रासायनिक केमिकलको र कीटनाशक विषाक्त प्रयोगबाट उत्पन्न अनेक अन्न, सागपात, फलफूल र मिश्रित तयारी खानाको प्रभावबाट निस्केका असाध्य भयावहमय शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक रोगको समूलरूपमा निवारण गर्न सक्षम एकमात्र योगको व्यावहारिक अभ्यासबाट सहज सम्भव छ । साथै मानव जीवनमा आई पर्ने नवग्रह, बाह्र राशिको कारणबाट उत्पन्न अनेक पीडा पनि सहज शमन हुन्छ । जन्मजन्मान्तरकृत प्रारब्धजनित दोष पनि योगको

साधनबाट मेटेर पूर्णत्व प्राप्त हुन जान्छ, यसमा दुईमत छैन। अर्को शब्दमा शिव भन्नुहुन्छ -

"योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवतीश्वरि" योग वीज १८

हे परमेश्वरी ! योगविहिन ज्ञान कसरी मोक्षदायक हुन सक्दछ ?

यसरी योगहीन ज्ञान मोक्ष हुँदैन भन्ने कुरा स्पष्ट शास्त्रसंकेत छ र योग विना देवताको त मुक्ति छैन भने मानवको त के कुरा भो र ? सदाशिव भगवान् योगको श्रेष्ठता पार्वतीलाई बताउँदै सुनाउँनुहुन्छ -

"ज्ञाननिष्ठो विरक्तोऽपि धर्म्मज्ञोऽपि जितेन्द्रियः।
विना योगेन देवोऽपि न मुक्तिं लभते प्रिय ॥" योग वीज ३१

हे प्रिय ज्ञानमा निष्ठा भएका (शास्त्र ज्ञान भएका) संसारबाट विरक्त, धर्मको मर्म जान्ने, जितेन्द्रिय भएका कोही देवता पनि योगको विना मुक्ति प्राप्त गर्न सक्दैनन्। विना योग साधारण सुखा ज्ञानले ब्रह्ममा (सर्व चैतन्य स्वरूप परमात्मामा) स्थिर कदापि रहन सकिंदैन।

भगवान् शिव र कृष्णको वचन एउटै सिद्धान्तमा अवस्थित भएको शास्त्र वचन अनुसार सिद्ध हुन आउँदछ। यस्तो प्रष्ट हुन्छ कि योग साधनाबाट नै समस्त जन्मजन्मान्तरको पातक, महापातक रूपी पापपञ्जर भस्म बनाइ दिन्छ र दिव्य ज्ञान मिल्दछ, जसको फलस्वरूप सनातन मुक्ति याने कैवल्य पद प्राप्त हुन्छ। शास्त्र पढ्नाले जुन ज्ञान प्राप्त हुन्छ त्यो मात्र कोरा हो, त्यो प्रकृत ज्ञान होइन।

योगानुष्ठानको साधनको अभ्यासबाट जब समाधियोग परिपाक हुन्छ तब अन्तःकरणको असम्भवादि दोषको पूर्ण निवृत्ति हुन पुग्दछ। जसको फलस्वरूप अन्तःकरण विशुद्ध हुन पुग्दछ। त्यस्तो विशुद्ध अन्तःकरणमा आत्मदर्शन हुन्छ र समस्त अज्ञाननाश हुन पुग्दछ। जब व्यक्तिमा दिव्यज्ञानको प्रकाश पाउन लाग्दछ तब उसमा प्रकृत ज्ञान प्रकाशित योगसिद्धिवलले उदय हुन्छ। योग विहीन सांसारिक ज्ञान प्रलाप मात्र हो। समस्त इन्द्रियहरू मन, बुद्धि, चित्तको विषयबाट निवृत्त भएर सर्वशान्ति सच्चिदानन्द घन परमात्मामा अन्तर्मुखी भएर अभेदरूपमा अवस्थित हुने ज्ञान नै प्रकृत ज्ञान हो। यस ज्ञान सद्गुरुको उपासनाद्वारा श्रवण, मनन निदिध्यासनको साथ समस्त दृश्य प्रपञ्चको परित्याग गरेर अन्तर बाहिर परिपूर्ण सर्वव्यापी चैतन्यको अतिरिक्त कुनै पनि सत्य पदार्थ छैन भन्ने अनुभव स्वरूप ज्ञान नै ब्रह्मसाक्षात्कार हो।

संसारमा जन्मेका मानवहरूको चित्त गुण, कर्म विभाग अनुसार एक नाशको हुँदैन। हजारौंमा ५ प्रतिशत पनि स्थिर चित्त पाउन गाह्रो छ। त्यसैले यस्ता अस्थिर चित्तलाई व्याकुल चित्त भनिन्छ। यस्ता व्याकुल चित्तवालाहरूले विचार मात्र गरेर तत्त्वज्ञान प्राप्त गर्न सक्दैनन्। त्यसैले त्यस्ता व्यक्तिहरूको लागि योग नै प्रमुख साधन मानिएको

छ । योगको विधिपूर्वकको साधनवाट मनको दोष, वुद्धि दोष र चित्तको दोष समूलरूपमा निवारण भएर प्रकृत ज्ञान प्राप्त गराउँदछ ।

अध्यात्म ज्ञानमा परिपाक हुन, प्रभुमा अनन्य भावले एक हुन, आत्म विज्ञान ब्रह्म विज्ञानको पूर्णावस्था सिद्ध गर्न, पराभक्तिको पूर्णता प्राप्त गर्न सबै मानवले यदि शीघ्र सिद्धि लाभ गर्ने हो भने सर्वप्रथम आत्मा निरीक्षण गर्नु नितान्त आवश्यक छ । आत्म निरीक्षणबाट नै सर्ब प्रथम मानवले आफ्नो जीवनदशा विषयमा पूर्ण सत्य र तथ्य पत्ता लगाउँन सक्दछ ।

यदि राम्रो संग विचार गर्ने हो भने आत्म-निरीक्षण नै अध्यात्म साधनामा पहिलो सोपान हो ।

सर्वप्रथम आत्मनिरीक्षण गर्ने व्यक्तिले शुद्ध भूमिमा कोमल आसन ओछ्याएर आफूलाई अनुकूल पर्ने कुनै पनि आसनमा बस्नुपर्छ र आँखा बन्द गर्ने र आफ्नो शरीरलाई बन्द आँखाबाट शिरदेखि पाउसम्म हेर्ने अनि बिस्तारै मनमा उठ्ने प्रत्येक् क्रियाकलाप र शरीरको प्रत्येक् अंगको संवेदनहरू मात्र द्रष्टा बनेर हेर्ने, तर कुनै पनि वेदना र संस्कारमा भने आफू नलाग्ने, यदि कुनै विचार नआई खाली शून्यको पनि जानकारी गर्ने यसरी हेर्दै जाँदा कहिले अनेक वृत्ति प्रभावहरू उठ्दछन्, जस्तो कामजनित, क्रोधजनित लोभजनित, मोहजनित, मदजनित, मात्सर्यजनित, अनेक बृत्ति प्रवाहहरू एक पछि अर्को निस्कन्छ त कहिले शून्य सबै बृत्ति प्रवाह नै शान्त हुन्छ । यसरी अभ्यास गर्दै जाँदा व्यक्तिले खास भन्ने हो भने मन स्वतः स्फूर्त स्वास मात्र पाउँदछ । तब व्यक्तिले चित्तको सहज या स्वाभाविक अवस्थाबारे ज्ञान गर्न सक्दछ ।

जीवनको प्रत्येक् घटना बारे राम्रो जानकारी मिल्छ । आफ्नो क्रियाकलापको राम्रो अनुभव पनि हुन्छ । यसरी निरीक्षण गर्दा गर्दा व्यक्तिले चित्तको पाँच भूमिहरू प्राप्त गर्दछ- मूढ, क्षिप्त, विक्षिप्त, एकाग्र र निरुद्ध ।

१. **मूढ** – जुन चित्त अत्यन्त अस्थिर र मलिन, हिंसा प्रवृत्ति आउनु सबै तत्त्वमा अचिन्त्य भाव प्रतीत हुने चित्त क्षिप्त भूमिको हो । यस अवस्थामा व्यक्तिको भित्र काम क्रोध, लोभ, मोह, मद, मात्सर्य लगायत अनेक दुर्गुणले अड्डा जमाएको पूर्ण प्रभाव पारेको हुन्छ । यस्तो मूढ अवस्थामा व्यक्ति पूर्ण व्यक्तिवादी हुन्छ । यदि भन्ने हो भने आफ्नो बाल बच्चा परिवारको आसक्तिभन्दा पूरा व्यक्तिकै सोच बढी हुने र आफ्नो अज्ञानको कारण आफूमा बढी स्वार्थ राख्ने मूढ हुन्छ। उसमा बौद्धिक क्षमता र स्थिरता भने हुँदैन । यस्तो व्यक्तिले इन्द्रियातीत विषयको ज्ञान गर्न नसक्ने हुन्छ । यस्ता मूढ, प्रमाद, आलस्य, निद्रा, हिंसा आदि विकारमा प्राप्त भएका कामिनी र काञ्चनमा दृढ अनुराग हुने मूढ चित्त भएका हुन् ।

२. **क्षिप्त** – जुन व्यक्तिमा शब्द, स्पर्श, रूप, रस र गन्धको इन्द्रियजनित बाह्य

विषयको भोगमा मुग्ध हुनु । यस्तो चित्त कहिले चन्चल कहिले स्थिर हुन्छ । कुनै कारणबस संयोगले कसै कसैलाई समाधि हुन सक्दछ, तर उसलाई कैवल्य पद प्राप्त हुन सक्दैन । त्यस्ता व्यक्तिको अन्तःकरण सफा नहुनुको कारण बारम्बार विषयरूपी गर्तको भोगले उसको चित्त आसक्तिजन्य हुन्छ । कोही कोही त मलाई समाधि भइ हाल्यो अब केही छैन भनी विधि निषेध मलाई केही छैन भन्दै गर्नु पर्ने निष्काम कर्तव्य कर्म छोडेर, झन् मूढ अवस्थामा पुग्न बेर पनि छैन । त्यसैले क्षिप्त भूमिबाट पनि बाहिर निस्कनु राम्रो हुन्छ ।

३. **विक्षिप्त** – क्षिप्त भन्दा फरक कुनै समयमा चित्त स्थिर हुनु कुनै समयमा चंचल हुने चित्त विक्षिप्त हो । कुनै वेला स्थिर हुनाले धेरै गहिराइमा पुग्ने, कसैलाई समाधि हुने हुन्छ भने केही पछि चित्त चंचल भएर बाहिर विषयाकार प्रवृत्ति धारण गर्ने, कहिले शान्ति कहिले अशान्ति हुने चित्त विक्षिप्त चित्त हो । यसरी कुनै बेला स्थिरतामा स्थित हुने चित्त सत्संग र सत्-शास्त्र विषयको श्रवण मननद्वारा यथार्थ तत्त्वहरूको धारणा गर्न समर्थ हुन्छ । काम क्रोध लोभमा स्थित भईकन पनि समय समयमा स्थिर हुन पुग्ने चित्त वास्तवमा गुप्त रूपले अस्थिर हुन्छ जस्को कारणले कैवल्य प्राप्त गर्न सक्दैनन् । यस्तो विक्षिप्त भूमिका व्यक्ति तप गर्ने गर्दा पनि धेरै जस्तो तप भ्रष्ट भएको शास्त्रमा अनेक प्रमाण पनि मिल्दछ । जस्तो चित्तमा विक्षेपहरू सुप्त रूपले रहेकोछ त्यस व्यक्ति समाधिबाट उत्रिदा पुनः विक्षेपले आक्रमण गर्दछ । त्यसैले साधकले आफू भित्र अवस्थित मल विक्षेप र आवरणको पूर्णरूपले निराकरण गर्नु पर्दछ । विक्षिप्त भूमिमा संयमद्वारा सूक्ष्म ज्ञान भएर पनि विक्षेपको उदय हुनासाथ त्यो सबै हराउँदछ ।

४. **एकाग्रता** – साधक आफ्नो जीवनको हरेक पक्षमा घट्ने मूढ, क्षिप्त र विक्षिप्त चित्तको अवस्थाको श्रवण, मनन पूर्वक सम्झेर, बुझेर योगको भूमिमा अगाडि बढेर एकाग्रता भूमिमा उत्रनु नितान्त आवश्यक छ । चित्तको अग्र वा अवलम्वन एक छ उसको एकाग्रचित्त भनिन्छ ।

"शान्तोदितौ तुल्यप्रत्ययौ चित्तस्यैकाग्रतापरिणामः ।" (३।१२ सूत्र)

अर्थात् एक वृत्ति निवृत्त भए पछि यदि उसको पछि ठींक तदनुरूप वृत्ति उठोस् र उसै तरहको अनुरूप वृत्तिहरूको प्रभाव चलिरहोस्, तब यस्तो चित्तलाई एकाग्रचित्त भनिन्छ । यस प्रकार चित्तको एकाग्रताको स्वभाव हुन गएमा दिनरातको अधिकांश समयनै चित्त एकाग्र हुन जान्छ । यस अवस्था साधकमा जब आउँदछ तब उसको जाग्रत् र स्वप्न दुवै अवस्था एकाग्रकै हुनेछ । तब यस्तो चित्तलाई एकाग्र भूमिक-चित्त भनिन्छ । यस एकाग्र योगमा साधक जब पुग्दछ तब बुद्धिदेखि लिएर समस्त भूत तत्त्वहरू पर्यन्त सर्वतोमुखी सूक्ष्मतम ज्ञान हुन् जान्छ ।

जुन विषयको यथार्थ ज्ञान जाने पछि कुनै पनि विषयको ज्ञानमा अज्ञान रहन

जाँदैन । त्यस एकाग्र भूमिमा हुन जाने समाधिको सम्प्रज्ञात समाधि या सम्प्रज्ञात योग हुन्छ । जब साधकले समस्त पदार्थको यथार्थ सत्यज्ञान सदा सर्वदा चित्तमा राख्न सक्नुपर्दछ, यदि यस्तो सत्यज्ञान चित्तमा स्थिर भएको खण्डमा उसको जीवनमा कहिले पनि मिथ्या ज्ञान रहन सक्दैन । एकाग्रभूमिक चित्तमा चिरकालको समाधि योग ज्ञान हुन सक्दछ । श्रुतिले भनेकोछ -

"यो हैनं पाप्मा माययोत्सरति न हैनं सोऽभिभवति ।" (शतपथ ब्रा. ११/१/६/१२)

अर्थात् अज्ञात या अदृश्य भावले जुन पाप मनमा आइरहन्छ त्यो यस्तो ज्ञानवान् अर्थात् सम्प्रज्ञानवान्लाई अभिभूत गर्न सक्दैन । यस्तो समाधि नै वस्तुतः योग कैवल्यको साधक हो ।

५. निरूद्ध - जब साधकले श्रवण, मनन र निदिध्यासनरूप अभ्यासद्वारा चित्तलाई चिरस्थायी निरोध वशीकृत गरेको छ र समस्त ज्ञेय बस्तुहरूको चरम ज्ञान भए पछि परवैराग्यद्वारा जब ज्ञानवृत्तिको पनि अवलम्वन हीन्न गरेर क्षीण गरिन्छ तब त्यसलाई निरोध-भूमि या निरोध-समाधि-योग भनिन्छ । जसरी सम्प्रज्ञान योगमा पदार्थको अन्तिम ज्ञान सम्प्रज्ञान भई रहन्छ र यसै एकाग्रता योगले निरोधावस्थामा पुऱ्याउँदछ । साधकको चित्त निरोध भूमिबाट जब विलीन हुन्छ तब कैवल्य पद प्राप्त गर्दछ । सत्य ज्ञान नै ज्ञेय विषयक सदरूप हो । किन भने एकाग्रभूमि स्थित समाधिले नै सत्स्वरूप अर्थ प्रकाशित हुन्छ । जब साधकमा सत्स्वरूप ज्ञानको अर्थ पूर्ण प्रकाशित हुन्छ तब त्यस समयमा समस्त क्लेश वृत्ति र कर्म विषयको ज्ञान र वैराग्यद्वारा त्यागिदिन्छ । जुन त्याग सदाको लागि हुन्छ । यस अवस्थामा समस्त क्लेशको क्षय हुनुको साथै कर्मबन्धन पनि शिथिल हुन जान्छ ।

"योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः ।।२।।"

यहाँ पतन्जलिले **"सर्बचित्तवृत्तिहरूको निरोध योग हो"** नभनिकन केवल "चित्तवृत्तिको निरोध योग हो" भन्नुको कारण संप्रज्ञातलाई पनि "योग" भनेको बुझिन्छ । जस्तो साधकको चित्त, प्रकाशशीलत्व, प्रवृत्तिशीलत्व र स्थितशीलत्व स्वभावको कारण सत्व, रज र तम यी तीन गुणको विकार स्वरूप त्रिगुणात्मक छ ।

साधकको प्रकाशरूप सत्य चित्तमा रजः-र तमोगुणको समिश्रण हुन गएको खण्डमा यश, ऐश्वर्य र विषयभोग तर्फ प्रिय लाग्न जान्छ । यदि त्यस चित्त मात्र तमोगुणको साथ सम्वन्ध हुन गएको खण्डमा उँसको प्रवृत्ति प्रमाद, अज्ञान, अधर्म, आशक्ति कारण अनैश्वर्य भावको प्रधानता हुन्छ । यदि कुनै कारणले समस्त मोहको आवरण हट्न गएको खण्डमा साधकमा ग्रहीता, ग्रहण र ग्राह्य यी मुख्य तीन विषयको पूर्ण प्रज्ञा उदय हुन्छ ।

यस अवस्थामा रजोगुणद्वारा केही अनुविद्ध र अभिभूत हुँदा चित्तमा धर्म, ज्ञान, वैराग्य र ऐश्वर्यको प्राप्ति हुन्छ । जब यस रजोगुणको अस्थिरतारूप आवरण लेशमात्र पनि

रहँदैन तब चित्त स्वरूप स्थित हुन जान्छ। तब यसमा बुद्धि र पुरूषको भेदज्ञानमा रहन्छ। तर यस अवस्थाबाट चाँडैनै समाधि सिद्ध हुन जान्छ जसलाई धर्ममेध समाधि या सजीव समाधि भनिन्छ। साधक सत्वगुणात्मिका अवस्थामा चित्तिशक्ति अपरिणामिनी, अप्रतिसंक्रमा, दृषितविषया, शुद्धा र अनन्ता हो यो नै विवेक ख्याति हो।

संसारको समस्त मानव दार्शनिक युक्तिद्वारा दुःखको कारण र शाश्वत शान्तिको उपाय सम्फेर पनि मानसिक दुर्वलताको कारण दुःखबाट मुक्त हुन सकेका छैनन्। यदि साधन बलद्वारा समाधि सिद्ध हुन गएमा व्यक्तिको मरण भय र समस्त अज्ञानता र मानसिक दुर्वलता हटेर, निर्भय बन्न पुग्दछ। यदि समाधि बल प्राप्त भएको खण्डमा ऊ शक्ति सम्पन्न र स्वतन्त्र पुरूष हुन्छ पूर्णरूपले शुद्धि प्राप्त गरेर त्रितापदेखि रहित हुन्छ।

शास्त्रमा भनेको छ -

"विनिष्पन्न समाधिस्तुमुक्तिं तत्रैव जन्मनि।
प्राप्नोति योगी योगाग्निदग्धकर्मचयोऽचिरात्।" विष्णुपुराण (६/७/३५)

समाधि सिद्ध भए पछि उही जन्ममा मुक्ति हुन सक्दछ। त्यसैले श्रुतिमा श्रवण र मनन पछि निदीध्यासन (ध्यान या समाधि)को अभ्यास गर्न उपदेश छ। यस कथनबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि समाधि सिद्ध भए विना कोही पनि मुक्त (कैवल्य) प्राप्त हुन सक्दैन। मुक्ति समाधि वलले प्राप्त गर्न योग्य परमधर्म हो। श्रुतिमा भनेको छ -

"नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः।
नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात्।" (कठोप. १/२॥२४)

याज्ञवल्क्यस्मृतिमा भनेको छ-

"अयन्तुपरमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम्" (१।८)

अर्थात् योगद्वारा जुन आत्मदर्शन हुन्छ त्यही परम (सर्वश्रेष्ठ) धर्म हो। धर्मको फल सुख हो, जब आत्मदर्शनको अवस्थामा या मुक्तावस्थामा सर्वदुःखनिवृत्ति या इष्टभावको अन्तिमकोटीरूप परमशान्तिको लाभ हुन्छ यसैले आत्मदर्शन ब्रह्मदर्शन परम-धर्म कहलाएको छ।

संसारमा जो जति मोक्ष धर्मको आचरण गरिरहेका छन् ती सबै उही परमधर्मको कुनै न कुनै अंगको अभ्यास गरी रहेका हुन्। जस्तो ईश्वरको उपासनाको प्रधान फल चित्तको स्थिरता हो। दान आदि कर्महरूको र संयम-मूलक कर्महरूको फल पनि परम्परा सम्वन्धमा चित्तको स्थिरता नै हो। यसैले संसारका समस्त साधक, जानेर होस् या नजानेर होस्, यस सार्वजनीन चित्तवृत्ति-निरोधरूप परम धर्म (सर्वश्रेष्ठ धर्म)को कुनै न कुनै अँगको अभ्यास गरी रहेका हुन्छन्। यसमा दुईमत छैन।

शरणागतिबाट योग सिद्धि

"ॐ युनक्त सीरा वि युगा तनुध्वं कृते योनौ वपतेह बीजम् ।
गिरा च श्रुष्टिः सभरा असन्नो नेदीय इत् सृण्यः पक्वमेयात् ॥"

(यजू० १२/६८, ऋग० १०/१०१/३, अथर्व० ३/१७/२)

आत्मज्ञान जुन साधनहरूद्वारा प्राप्त हुन्छ त्यो साधन यद्यपि भिन्न भिन्न स्थानहरूमा भिन्न भिन्न रूपले प्रतिपादित हुन गएको छ तथापि योग नै मुख्य साधन मान्नु उचित छ किनकि यही समस्त वेदादिशास्त्रसम्मंत छ ।

योग कैयौं अर्थमा प्रयुक्त हुन्छ, जस्तो कर्मयोग, भक्तियोग, उपासनायोग, अष्टाङ्गयोग-हठयोग, राजयोग, लययोग, क्रियायोग, शब्दयोग, महायोग, ज्ञानयोग आदि सबैको आ-आफ्नो स्थानमा त्यतिकै महत्व र उपयोगिता छ नै, तर पनि यी सबै मध्ये श्रेष्ठ उपासना अष्टाङ्गयोग नै हो । सर्वप्रथम हामी योगको प्रमुखता र प्राचीनताको विषयमा र यसको अर्थमा दृष्टिपात गर्नु राम्रो हुन्छ ।

"सा घा योग आभुवत् ।" (साम वेद २/३/१०/३)

त्यो परमात्मा हाम्रो योगदशा-(समाधिदशा)मा साक्षात् हुन्छ ।

"ज्ञानप्रसादेन विशुद्धसत्वस्ततस्तुस्तं पश्यते निष्कलं ध्यायमानः ।"

ज्ञानको निर्मलताले जसको अन्तःकरण विशुद्ध भएको छ, ध्यान गरेर अवश्य सबै भेदवर्जित आत्मालाई देख्न सक्दछ ।

"यं विनिद्रा जितश्वासाः संतुष्टाः संयतेन्द्रियाः ।
ज्योतिः पश्यन्ति युञ्जानास्तस्मै योगात्मनेनमः ॥" (शांकरभाषार्थ)

निद्रारहित श्वासलाई जितेको मनुष्य, जसको इन्द्रियहरू संयममा छ ध्यान गर्दाखेरि जुन ज्योति देखिन्छ, योगलभ्य आत्मालाई नमस्कार छ, उस सनातन भगवान्‌लाई योगीहरू सम्यक्‌रूपले देख्दछन् ।

उक्त शास्त्रविचारबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि प्रत्येक् व्यक्तिले समाधिदशामा परमात्माको साक्षात्कार गर्न सक्दछ । यस योगसाधन एकान्त स्थानमा बसेर साधन गर्नुपर्छ भन्ने विषयमा श्रुतिमा यसो भनिएको छ ।

"समेशुचौ शर्करावन्हिबालुकाविवर्जिते शब्दजलश्रयादिभिः
मनोऽनुकुले न तु चक्षुपीडने गुहानिवाताश्रयणे प्रयोजयेत् ।" (श्र्वे०२/१०)

सम र पवित्र, सूक्ष्म पाषाण बन्हि र बालुवाले बर्जित, शब्द र जलाशय आदिले वर्जित, मनको अनुकूल र नेत्रलाई पीडा नदिने या एकान्त प्रदेशमा बसेर योगसाधन गर ।

यस्तो नियम छ तर श्रुति यो संकेत गर्छ :-

"**मनोऽनुकुले**" मनको अनुकूल जहाँ एकाग्रता छ त्यही राम्रो पनि भनिएको छ।

प्रत्येक् व्यक्तिले आफ्नो निज स्वरूप परमात्मासंग जोडिनु नितान्त आवश्यक छ। समाधिलाभ गर्नुपर्छ, समाधि नै यस्तो बल हो, जसको प्रभावले ज्ञानको पूर्णत्व प्राप्त हुन्छ। योग बिनाको ज्ञान अधुरो छ भने ज्ञान बिनाको योग पनि अधुरो नै हुन्छ। त्यसैले मोक्षप्राप्तिमा ज्ञान र योग दुबै आवश्यक छ।

"योगहीनं कथं ज्ञानंमोक्षदं भवति ध्रुवम्।
योगोऽपि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि॥" (योगतत्वोपनिषद)

योगबिनाको ज्ञानले कसरी मोक्ष दिने हुन सक्छ ? त्यस्तै ज्ञानहीन योग पनि मोक्ष कर्ममा असमर्थ छ।

पूर्णब्रह्म सुख प्राप्त गर्न योग समाधिमा अवस्थित हुन यस देहरूपी रथमा सारथी बनीकन स्थित बनीकन स्थित ध्यान, संकल्पमात्रको बेगले गतिमान हुने इन्द्रियहरूको नेता मनको उत्तम प्रेरित गर्नु र प्राणायामद्वारा जितेन्द्रिय हुनु, चित्तलाई जित्नु र अज्ञानको नाश गर्नेवाला ज्ञानरूप बज्रलाई हातमा लिनु तब ऋतम्भरावस्थामा प्रज्ञाऽऽलोकको द्वार (ढोका) खोलेर सबै मूल आत्माको साक्षात्कार गर्नु। त्यस आत्मा सुखमा पुग्न श्रुति बचन यस्तो छ।

"अयुक्त, सूर एतशं पवमानो मनावधि।
अन्तरिक्षेण यातवे॥"(साम० ९/६/८/२)

आत्मालाई पवित्र गर्नेवाला, सूर्यको समान ज्ञानी मननशील, चित्तमा भित्रको हृदयाकाशमा परमसुख या मोक्षमार्गमा जानको लागि अश्वको समान गमनशील मनलाई योगसमाधिद्वारा ईश्वरसंग मिलाउनु, उसको प्रति जोड्नु।

सर्वप्रथम त विज्ञानरूप ब्रह्मज्ञानमय बीज रोप्न क्षेत्र सुधावाला आठ अंग यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान र समाधिरूप हलोद्वारा जोत्नु पर्छ, जसको प्रभावले चित्तभूमि सफा हुन्छ। तब मानस प्रेरणारूप चित्तशक्तिद्वारा योग गर्दा देहबन्धनलाई काटेर ब्रह्मानन्दवल्ली आत्माको बन्धन देखि मुक्त हुन्छ।

"युक्तेन मनसा वयं देवस्य सवितुःसवे।
स्वगर्याय शक्त्या॥" (यजु० ११/२)

मनुष्यले यस प्रकारको ईच्छा गर्नु कि मोक्षसुखको लागि, यथायोग्य सामर्थ्यको बलले, परमेश्वरको सृष्टिमा उपासना योग (अष्टाङ्ग योग) गरेर, आफ्नो आत्मालाई शुद्ध गरून् जसले आफ्नो शुद्ध मनले परमेश्वरको प्रकाशरूप आनन्द प्राप्त होस्।

"सीरा युञ्ज्जन्ति कवयो युगावितन्वते पृथकगधीरा देवेषु सुम्नया॥" (यजु ० १२ /६७)

विद्वान पुरूषहरूमा सुखको प्राप्त गर्ने वाला आत्मरूप क्षेत्रमा विद्वान दूरदर्शी व्यक्ति प्राणरूप हलहरूको युक्त गर्दछन् र धीर बुद्धिमान पुरूष योगको अंगरूप जुआहरूको पृथक

पृथक प्राणरूप बैलहरूको काँधमा राख्दछ अर्थात् उनको पृथक पृथक अभ्यास गर्दछन्; श्रुति पनि परमेश्वरसंग उपासना योगमा जान प्रार्थना गरेको पाइन्छ ।

"अष्टाविंशानि शिवानि शग्मानि सहयोगं भजन्तु मे

योगं प्रपद्ये क्षेमं प्रपद्ये योगं चमोऽहोरात्राभ्यामस्तु ।।" (अथर्व०कां०अनु१सू०८मं०२)

हे परमेश्वरयुक्त मंगलमय परमेश्वर, तपाईंको कृपाले मलाई उपासना योग प्राप्त होस् तथा उसले सुख पनि मिलोस् । यस्तै प्रकार तपाईंको कृपाले दश इन्द्रिय, दश प्राण मन, बुद्धि, चित्त, अहंकार, विद्या, स्वभाव, शरीर र बल–यी अठ्ठाईस सबै कल्याणमा प्रवृ भएर उपासनायोगको सदा सेवन गरौं तथा हामी पनि उस योगद्वारा हाम्रो रक्ष र रक्षाद्वारा योगको प्राप्त भएको चाहन्छौं । यसैले हामीहरू रातदिन तपाईंलाई नमस्कार गर्दछौं । जब व्यक्ति योग समाधिमा अग्रसर हुन्छ तब विविध अनुभव भएर सिद्ध हुन्छ । श्वेताश्वेतर उपनिषद् भन्दछ -

"नीहारधूमार्कानलानिलानां खद्योतविद्युत्स्फटिकाशनीनाम् ।

एतानी रूपाणि पुरःसराणि ब्रह्मब्यभिब्यक्तिकराणि योगे ।।" (श्वेताश्वेत २/११/१२)

समाधियोगको अभ्यांसको अवसरमा ब्रह्म–साक्षातको पूर्व नीहार, धुम, सूर्य अग्नि विद्युत स्फटिक आदिको रूप प्रकट हुन्छ । उस समय पाँच भूतमाथि बश हुन जान्छ जरा र मृत्यु हट्न जान्छ । शरीर योगाग्निमय हुन जान्छ ।

योगद्वारा परमात्माको ज्ञान प्राप्त गरेर विद्वान्योगी हर्ष–शोकदेखि रहित हु जान्छ । योग नै परमात्माको ज्ञान प्राप्त गर्ने मूल उपाय हो योगद्वारा परमात्माक सूक्ष्मतालाई देख्न सकिन्छ । त्यसैले श्रद्धा भक्ति र ध्यानयोग युक्त समाधिद्वारा आफ्न आत्मास्वरूप परमात्मालाई जान्नु पर्दछ । ध्यानयोग समाधिद्वारा आत्मालाई सहजैसि जान्न सकिन्छ ।

"ध्यानयोगेन सम्पश्येद्गतिमस्यान्तरात्मनः ।" (मनुस्मृति ६/८३)

ध्यानयोगले नै आत्मा जान्न सकिन्छ । यसैले ध्यानयोगपरायण हुनुपर्दछ ।

"अपि च संराधने प्रत्यक्षानुमानाभ्याम् ।" (वेदव्यास)

ध्यानकालमा योगीव्यक्ति निरस्त–समस्त–प्रपञ्च परमात्माको साक्षात्कार गर्दछ किनकि श्रुति–स्मृतिहरूमा यस्तो नै प्रतिपादन छ ।

व्यक्तिले समाधि विशेषको अभ्यास गरेमा तत्त्वज्ञान उत्पन्न हुन्छ । योगरूप अग्निले निखिल सम्पूर्ण पापपुञ्ज सबैलाई दग्ध गरिदिन्छ । जब व्यक्तिको समूल पाप दग्ध हु जान्छ तब प्रतिबन्धरहित ज्ञान प्राप्त हुन्छ । ज्ञानबाट निर्वाण संज्ञक कैवल्य मोक्ष प्राप्त हुन्छ । योगबाट वास्तविक सत्य र तथ्य ज्ञान प्राप्त हुन्छ । आदित्यपुराणमा ईश्वर वचन छः–

"योगात् सञ्जायते ज्ञानं योगी मय्येकचित्तता ।"

योगले ज्ञान उत्पन्न हुन्छ र योग नाम मेरो (ईश्वर) विषयक चित्तको एकाग्रता हो ।

योग साधनाद्वारा नै साधकलाई निरोधसमाधि सिद्ध हुन्छ अन्यथा आत्माको साक्षात्कार सम्भव छैन । चित्तको चरम स्थैर्य जुन समाधि हो, यसैबाट त्रितापरूपी अग्नि ज्वालाको पूर्णरूपले निबृत्ति हुन सक्दछ । चित्तलाई स्थिर गरेबिना कोही पनि व्यक्ति दुःखबाट निवृत्ति हुन सक्दैन । इन्द्रियजनित हाम्रो जुन ज्ञान छ त्यो शुद्ध ज्ञान पनि होइन । यस्तो विक्षिप्त चित्तमा जुन ज्ञान प्राप्त भएको हुन्छ त्यसबाट आत्मदर्शन् कदापि सम्भव छैन । त्यसैले हामीले सदा स्मरण राख्नु पर्दछ कि समाधिजनित ज्ञान विना पूर्ण आत्मज्ञान या आत्मदर्शन प्राप्त हुन सक्दैन । आत्म-साक्षात्कार विना कोही पनि व्यक्ति पूर्णरूपले दुःखबाट छुट्कारा पाउन सक्दैन । योग नै यस्तो पथ हो जसलाई व्यवहारमा उतारेर लिएर जाँदा सहजै आत्माको दर्शन हुन्छ ।

"अयं तु परमो धर्मो यद् योगेनात्मदर्शनम् ।"

अर्थात् योगद्वारा आत्माको दर्शन प्राप्त गर्नु नै परम धर्म हो । प्रत्येक् व्यक्तिको चित्त सदा स्पन्दनशील हुन्छ । समस्त सुख दुःख भोगको मूल नै स्पन्दन हो ।

चित्तको एकाग्रताको परिणामबाट नै चित्तको स्पन्दन निवृत्ति हुन्छ । स्पन्दनको निवृत्तिविना सबै दुःखको (क्लेशको) निवृत्ति हुन सक्दैन । कठोपनिषदमा भनेको छ ।

"नाविरतो दुश्चरितान्नाशान्तो नासमाहितः ॥
नाशान्तमानसो वापि प्रज्ञानेनैनमाप्नुयात् ॥"

जुन व्यक्ति पापले निवृत्ति भएको छैन, अथवा जो केवल इन्द्रियपरायण छ एवं जो असंमाहित अर्थात् एकाग्रतारहित, चञ्चलचित्त छ–त्यसले कहिल्यै आत्मा प्राप्त गर्न सक्दैन, अथवा जो व्यक्ति अशान्त मनवाला छ अर्थात् फलकामनाहरूमा आसक्तचित्तवाला छ भने त्यस्तोले केवल विचारद्वारा मात्र आत्मालाई प्राप्त गर्न सक्दैन ।

व्यक्तिको चित्त जुन वस्तुमा आसक्त हुन्छ उसको स्वाभाविक गति उतै हुन्छ । चित्तले बारम्बार जुन वस्तुको भोग गर्दछ उसमा तदनुरूप संस्कार उत्पन्न हुन्छ, संस्कारको वासना उदय हुन्छ, जब वासना बढ्दै जान्छ तब पिण्डको बिराट् संसारको रूप लिन पुग्दछ । जब सम्म व्यक्तिको चित्तमा वासनामय वस्तुप्राप्तिको दृढता हुन्छ त्यस्तो चित्तलाई मलयुक्त भनिएको छ । यस्तो चित्त परमात्मा चिन्तनमा प्रमुख बाधक हो भनी पूर्ण जान्नुपर्छ । त्यसैले प्रत्येक् सत्यस्वरूप परमात्माको पूर्णत्व ज्ञान प्राप्त गर्न चाहने व्यक्तिले सजग हुनु नितान्त आवश्यक छ । सजग हुन आफूमा बैराग्य भाव उदय हुनु नितान्त आवश्यक छ तर जन्मजन्मान्तरको संस्कार जीवनको अन्तस्करणरूपी पोटली भित्र अवस्थित चित्तमा पूरा भरेर रहेको हुन्छ । जबसम्म चित्तको वासना क्षीण हुदैन

तबसम्म बैराग्य पूर्णरूपले उदय हुन असाध्य गाऱ्हो छ। यदि पूर्ण वैराग्य प्राप्त भए चित्तको वासना सहजै निवृत्ति हुन पुग्दछ। चित्तको मूलकारण पनि दुई प्रकारको छ।

"हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः।"

"चित्तको भित्र वृत्तिप्रवाहको केवल दुई हेतु छ। एक हो वासना अर्थात् भावनामा संस्कार र दोश्रो छ प्राण प्रभाव।" प्राणको भित्र वासनाको बीज र संस्कार ग्रथि रहन्छ। प्राणको स्पन्दनले मन स्पन्दित भएपछि वृत्तिप्रवाहरूप उच्च तरङ्गमाला उठ आरम्भ हुन्छ। त्यसैले प्राण र मन स्पन्दनको नाश गर्नेको व्यवस्था योगशास्त्रमा दिए छ। प्रत्येक् व्यक्तिको जीवशरीरमा निरन्तर नाडीहरू भएर प्राणधाराहरू प्रवाहित भ रहेको छ, त्यही श्वासको रूपमा स्थूलतः देखिएको छ। यही श्वास नै जीवको जीव हो। तर यही प्रकारको श्वासको गतिलाई योगीहरू संसार वासनाको मूल कारण मान्दछन् त्यसैले प्राणवायु या मन स्थिर गर्नुपर्छ भनिएको पनि छ।

"पवनो लीयते यत्र मनस्तत्र विलीयते।"

प्राण वायु स्थिर भएपछि मन स्थिर हुनजान्छ। त्यसैले ज्ञानी गुरुहरू व्यक्तिको प्रा या मन निरोध गर्ने तर्फ ध्यान दिने गर्दछन्। जबसम्म रज, तमको कार्य चलिरहन्छ तबसम्म बुद्धिको विकार नष्ट हुँदैन। महामोहमय इन्द्रजालद्वारा स्वयंप्रकाश सत्यस्वरू ढाकिएको छ। सदा अकार्य गर्न तत्पर गराउँछ। अविद्या, अस्मिता, राग, द्वेष अभिनिवेशा पञ्चक्लेश नै कार्यकारण श्रोत उत्पन्न गरेर कर्मविपाकको सृष्टि गर्दछ। त्यसै समाधियोगद्वारा बुद्धि स्थिर गरेर सबै 'क्लेश' क्षीण गर्न उपासना योगको अनुष्ठान गर्नुपर्दछ जबसम्म 'क्लेश' क्षीण हुँदैन तबसम्म अप्रसवधर्मा हुँदैन। क्लेशको प्रवलत रहेमा अशुद्धि नष्ट हुँदैन। योग प्राणायामादि क्रियाद्वारा समस्त अशुद्धि हटेर सारा क्ले पनि क्षीण हुन पुग्दछ। क्लेश क्षीण भएमा अशुद्ध वृत्तिहरू हट्न जान्छ। अशुद्ध वृत्तिह भएकै कारण व्यक्तिहरू दुराचारी, दुर्गुणी, अशान्तचित्तवाला, स्वार्थी, घोर नास्तिक प जडवादी हुन्छन् यस्ता व्यक्तिलाई सम्हाल्न पनि सकिन्न। सबै मनमुखी हुन्छन्। त्यसै सर्वप्रथमतः व्यक्तिले आफूभित्र अवस्थित समस्त 'क्लेश' समूहलाई नै क्षीण गर्न ला नितान्त आवश्यक छ। जसले उपासना योगरूपी साधनबलद्वारा 'क्लेश' लाई क्षी गर्दछ। उसमा नै 'ऋतम्भरा' प्रज्ञाको उदय हुन्छ र त्यही प्रज्ञाद्वारा 'क्लेश' समूह अप्रसवध हुन जान्छ याने क्लेशसमूहको वृत्ति फेरि उत्पन्न हुँदैन। संसाररूपी विषवेगविषूचिका अत्यन्त दुःखदायक हो भन्ने बुझेर योगाभ्यासरूपी समाधिबाट पूरा जागेर आफ्नो निजस्वरू आत्मा साक्षात्कार गर्नु नितान्त आवश्यक छ।

उपनिषद्मा आत्म-प्राप्तिको विषयमा भनिएको छ।

"एष सर्वेषु भूतेषु गूढात्मा न प्रकाशते।
दृश्यते त्वग्रण्या बुद्धया सूक्ष्मया सूक्ष्मदर्शिभिः॥"

अर्थात् समस्त भूतहरूको भित्र आत्मा-चैतन्य गुप्तरूपले निहित छ, यो सबैको सामुन्ने प्रकाशित हुँदैन तर ध्यान निश्चला सूक्ष्मबुद्धिद्वारा सूक्ष्मदर्शीहरूलाई आत्मदर्शन हुन्छ अर्थात् त्यो आत्मा अगाडि स्पष्ट प्रकट हुन्छ ।

उक्त श्लोकबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि आत्मदर्शन गर्न बुद्धिलाई अति सूक्ष्म बनाउनु पर्दछ । जसको चित्त विषय व्यापारमा मग्न छ उसको बुद्धि स्थूल र चञ्चल हुन्छ । त्यसैले उपासनायोगका बिधिबाट चित्त स्थिर गर्दै समस्त 'क्लेश ' हटाइ चित्तको सारा स्पन्दन शान्त गराउनु पर्दछ। तव आत्मदर्शन सहजै सम्भव छ। "सर्वक्लेश" शून्य भएका व्यक्तिलाई सर्वत्र आत्मभावले परमात्मा प्राप्तिरूप योगको संयोग हुन्छ । जस्तो-

"सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।

ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥" गीता

'योगले युक्त सर्वत्र समदर्शी पुरूष आत्माको सम्पूर्ण भूतहरूमा अनन्यरूपले स्थित देख्दछ र सम्पूर्ण भूतहरूको आत्मामा देख्दछ ।'

"प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमम् ।

उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषम् ॥

युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।

सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते ॥" गीता

जसको मन राम्रो प्रकारले शान्त छ जो पापरहित छ र जसको रजोगुण शान्त हुन गएको छ यस्तो सच्चिदानन्दघन ब्रह्ममा एकीभूत भएका योगीलाई अति उत्तम आनन्द प्राप्त हुन्छ र यस्तो पापरहित योगी यसरी निरन्तर आत्मालाई परमात्मामा लगाएर सुखपूर्वक परब्रह्मप्राप्तिरूप अनन्त आनन्दको अनुभव गर्दछ । परब्रह्ममा पूर्णरूपले अवस्थित हुन्छ भन्ने विषयका योग दर्शन तर्फ ध्यान दिंदा पनि ज्ञान हुन्छ । जस्तो-

"तदा द्रष्टुः स्वरूपेऽवस्थानम् ।"

तव द्रष्टालाई स्वरूप स्थित पनि प्राप्त हुन्छ ।

"ततः प्रत्यक्चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च ।"

'उसले स्वरूपज्ञान र विघ्नहरूको नाश हुन्छ ।'

"योगाङ्गानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः ।"

'योगको अंगहरूको अनुष्ठानले अशुद्धिको क्षय भएपछि आत्मज्ञानसम्म ज्ञानको दीप्ति हुन्छ ।' उक्त योगको शब्दार्थ तिर विचार गर्ने हो भने दुःखको आत्यन्तिक निवृत्ति र परमात्मा प्राप्ति दुबैसंग अनन्य सम्बन्ध राखेको पाइन्छ । योगबाट चित्तको समस्त वृत्तिहरूको पूर्णरूपले निरोध हुन गएर शान्तरूप, आनन्दघनरूप, ज्ञानस्वरूप परमात्माको संयोग हुन्छ । यदि कुनै पनि प्रकारको जातीय वृत्तिहरू चित्तमा रहेमा परमात्मा स्वरूपमा स्थित कदापि हुन सक्दैन, यस्तोसम्म भनेको छ ।

"सत्वपुरूषयोः शुद्धिसाम्ये कैवल्यम् ।"

बुद्धि र पुरूषको शुद्धिको समता भएमा अर्थात् स्वच्छता भएपछि कैवल्याव[...] हुन्छ ।

"तस्यापि निरोधे सर्वनिरोधान्निर्बीजः समाधिः ।"

अर्थात् उस साधन वृत्तिको पनि निरोध भएपछि अर्थात् सवै वृत्तिहरूको निरो[...] भएपछि निर्बीज समाधि हुन्छ अर्थात् कैवल्यस्थित हुन्छ ।

वृत्तिहरूको निरोध सर्व संकल्पको त्यागविना सफल हुन सक्दैन । गीतामा [...] योगारूढ हुन त्यागबारे दर्शाएको पाईन्छ ।

"सङ्कल्पप्रभवान् कामांस्त्यकत्वा सर्वानशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥
शनैः शनैरूपरमेद बुद्धया धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनंः कृत्वा न किञ्चिदपिचिन्तयेत् ॥"

अर्थात् योगारुढ हुने पुरूषले समस्त मानसिक संकल्पविकल्पद्वारा उत्पन्न हुने सम्पू[...] कामनाहरूलाई पूर्णरूपले त्यागेर मनैबाट इन्द्रियहरूलाई चारैतिरबाट रोकोस् र धैर्ययुक्त भएको बुद्धिले अलि-अलि गरेर मनलाई बाह्य विषयबाट फर्काओस् अनि आत्मामा लगे[...] स्थित गरेर त्यसपछि केही पनि चिन्तन नगरोस् ।

"न ह्यसंन्यस्तसङ्कल्पो योगी भवति कश्चन ।"

संकल्पहरूलाई नत्यागिकन कोही पनि व्यक्ति योगी हुँदैन ।

"योगारुढस्य तस्यैव शमः करणमुच्यते ।"

त्यस योगमा आरुढ भएको मनुष्यको लागि सर्वसङ्कल्पहरूको अभाव नै कल्याणम[...] हेतु छ । भगवान् कृष्णले चित्तवृत्ति निरोध विना योग प्राप्त हुन सक्दैन भनेर भनेक[...] छन् ।

"असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इतिमे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुमुपायत ॥"

मनलाई वसमा नगर्ने व्यक्तिलाई योग दुष्प्राप्य छ अर्थात् प्राप्त हुनु कठिन छ [...] स्वाधीन मन भएका प्रयत्नशील पुरूषद्वारा साधन गर्नाले प्राप्त हुन सहज छ, यो मेरो मत छ।

उक्त सबै हेतुहरूलाई लिएर योगको लक्षण चित्तवृत्तिहरूको निरोध भनिएको हो। मनुष्यको वृत्ति ५ प्रकारको भेद शास्त्रमा बताएको पाइन्छ ।

"वृत्तयः पञ्चतय्यः क्लिष्टाक्लिष्टाः ।"

"क्लिष्ट अक्लिष्टः" भेदहरू भएको पाँच प्रकारका वृत्तिहरू हुन्छ । जस्तोः-

१) प्रमाण २) विपर्यय ३) विकल्प ४) निद्रा ५) स्मृति । यी ५ प्रकारका वृत्तिहरू क्लिष्ट पनि हुन्छ अक्लिष्ट पनि हुन्छ ।

१) **प्रमाणः**

योग शास्त्र ३ प्रकारको मानिएको छ । क) प्रत्यक्ष ख) अनुमान ग) आगम (शास्त्र) । जब चित्तवृत्ति सांसारिक बिषयहरूमा प्रत्यक्ष, अनुमान या शास्त्रजन्य प्रमाणहरूद्वारा आफ्नो विषय गर्दछ तब यस प्रकारको बाह्य संसारजन्य विषयाकार समस्त चित्तवृत्तिहरूलाई क्लिष्टा प्रमाणवृत्ति भनिएको छ। जब चित्तवृत्ति परमार्थिक कल्याण सम्बन्धी (आत्मा परमात्मा परमेश्वर सत्‌चित् आनन्दघन सम्बन्धी) विषयहरूको प्रत्यक्ष अनुमान या शास्त्रजन्य प्रमाणहरूद्वारा चिन्तन गर्दछ तब त्यस वृत्तिलाई अक्लिष्ट प्रमाणवृत्ति भनिन्छ । किनभने यस प्रकारको अक्लिष्टवृत्ति महान् कल्याणमा सहायक पनि छ ।

२) **विपर्यय**

विपर्ययोः मिथ्याज्ञानमतद्रूपप्रतिष्ठाम् ।

अर्थात् विपर्यय मिथ्याज्ञानलाई भनिन्छ । जस्तो डोरीमा सर्पज्ञान, सीपीमा रजत ज्ञान र स्थाणुमा मनुष्यको ज्ञान विपर्यय ज्ञान हो। अर्थात् रूप अनुसारको प्रवृत्ति नहुनु मिथ्याज्ञान हो ।

"**सर्वं खल्विदं ब्रह्म मत्तः परतरं नान्यत् किञ्चिदस्ति**" इत्यादि श्रुति स्मृति बचनहरूले जब एक ईश्वर बिना केही पनि छैन जो जति भासदछ र जसको भासदछ ती सबै ईश्वर नै हुन्, तब यस्तो अवस्थामा ईश्वरमय चराचरको स्थानमा अन्य मायिक पदार्थहरूमा सत्य भावनाको वृत्ति जो छ त्यो क्लिष्ट विपर्यय वृत्ति हो । जब कुनै एक स्थानमा एक देशमा मात्र ईश्वर भावनाले जुन उपासना गरिन्छ र अन्यत्र ईश्वर बुद्धि छैन भने त्यो पनि यद्यपि विपर्यय वृत्ति नै हो तथापि अक्लिष्ट विपर्यय हो । तर कालान्तरमा यही एकदेशीय ईश्वर भावना सर्वदेशीय ईश्वर भावनामा परिणत हुन जान्छ । यसैले यों अक्लिष्ट विपर्यय हो ।

३) **विकल्प**

"**शब्दज्ञानानुपाती वस्तुशून्यो विकल्पः**"

शब्दज्ञानको अनुसार हुनेवाला वृत्ति जसमा वस्तु कुनै छैन, उसको नाम विकल्प हो। जस्तो नजिकमा प्रत्यक्ष वस्तु छैन तर शब्द सुनेर उसमा मन कल्पित भएर वस्तु ज्ञानको जुन वृत्ति हुन्छ उसलाई विकल्प वृत्ति भनिन्छ। जस्तै मनोराज्य । यो वृत्तिले जब सांसारिक स्त्रीपुरूषादि पदार्थहरूको विषयभोग गर्दछ तव यसलाई क्लिष्ट विकल्प वृत्ति भनिन्छ । जब ईश्वरको सर्वरूपको साकार होस् या निराकार भेद या शास्त्रहरूको शब्दको आधारमा मनमा उठ्ने भावनाद्वारा अनुभव गरिन्छ तव उस वृत्तिलाई अक्लिष्ट विकल्प वृत्ति भनिन्छ ।

४) **निद्रा**

सांसारिक विषयहरूको चिन्तन गर्दा जब निद्रा आउँछ तव त्यसको क्लिष्टनिद्रावृत्ति

भनिन्छ र जब ईश्वरको ध्यान गर्दा अथवा योग अभ्यासमा निद्रा आउँदछ त्यो अक्लिष्ट निद्रा वृत्ति हो ।

५) स्मृति

जब चित्तवृत्ति सांसारिक अतीतका विषयहरूको चिन्तन गर्दछ तब त्यो क्लिष्टस्मृतिवृत्ति हो जब भगवद् विषयको स्मरण गर्दछ तब त्यही वृत्ति अक्लिष्टस्मृति वृत्ति हो ।

योगको पूर्णता प्राप्त गर्न क्लिष्ट, अक्लिष्ट सबै वृत्ति निरोध हुन नितान्त आवश्यक छ । वृत्ति निरोध हुनासाथ मन सहित इन्द्रियहरू स्थिर हुन्छ, बुद्धिमा कुनै चेष्टा रहँदैन र परमगति प्राप्त हुन जान्छ । यसै योग विषयलाई लिएर उपनिषद्मा पनि बताएको छ ।

"यदा पञ्चावतिष्ठन्ते ज्ञानानि मनसा सह ।
बुद्धिश्च न विचेष्टति तामाहुः परमांगतिम् ॥
तां योगमिति मन्यन्ते स्थिरामिन्द्रियधारणाम् ।
अप्रमत्तस्तदा भवति योगो हि प्रभवाप्ययौ ॥"

अर्थात् मनको साथ जब पाँच इन्द्रियहरू स्थिर हुन जान्छ र बुद्धिमा कुनै चेष्टा रह जाँदैन तब परमगतिको स्थिति जान्नु पर्दछ । यस्तो स्थितिमा, जसमा सबै इन्द्रियहरू निर्विषय हुन जान्छ यस अवस्थालाई योग भनिन्छ । यहाँ स्पष्टरूपले योगमा दुई भाव व्यक्त गरिएको छ एक त यो हो कि सबै इन्द्रियहरू विषयहरूबाट पूर्ण हट्न जाओस् दोश्रो यो हो कि आत्मासाक्षात्कार अथवा ब्रह्ममा लीन हुने स्थित प्राप्त होस् ।

एक पटक श्रीमद्भगवद्गीतातिर पनि दृष्टिपात गरौं - सत्य कुरा यो छ कि न आदि अव्ययहरूलाई छोडेर गीतामा योगपद जस्तो धेरै पटक प्रयुक्त भएको अन्य कुनै शब्द छैन । सबै अध्यायको विषयहरूको नामांकन एक न एक योग नै रहेको छ । यसको अभिप्राय यो हो कि समस्त गीता योगविस्तार हो । तर गीतामा योगले केवल चित्तवृत्तिनिरोध अथवा इन्द्रिय धारणा नै विवक्षित होइन बरू योग परागति अथवा ब्रह्मात्मैक्य स्थिति व्यक्त गर्दछ । प्रत्येक् अध्यायको विषयविवेचनको फल यो हो कि साधक उसद्वारा ब्रह्मणि स्थित हुन्छ । गीतामा योगको यही प्रधान अर्थ हो । यस अतिरिक्त प्रसङ्गवश भिन्नार्थमा पनि यो शब्द व्यवहृत भएको छ । स्वयं भगवान्ले स्थानमा योगको प्रासङ्गिक परिभाषा दिएको छ ।

"समत्वं योग उच्यते ।" (२/४८)

"योग कर्मसु कौशलम् ।" (२/५०)

अर्थात् योग बुद्धिको साम्यावस्थाको नाम हो आफूले गरेको कर्मको फल आफैंले वन्धनको कारण नवन्ने किसिमले गरिने कर्म नै योग हो । मूलभाव दुबै परिभाषाहरू एउटै साम्यबुद्धि हो । साम्यबुद्धि नै त्यो कौशल हो जसमा कर्ममा प्रवृत्त रहेर पनि मा

उसदेखि अलिप्त रहन सक्दछ। गीता र उपनिषद् दुबैले योगलाई आध्यात्मिक साधना, उपासना र ब्रह्मप्राप्ति भनेका छन्। यो कुनै चमत्कार हैन, न केवल स्वास्थ्य-सुधारको कुरा मात्र हुन् योगलाई एकपक्षीय बनाउनु योगको मौलिक र विशुद्ध कल्पनाको विरूद्ध हो न गीता सम्मत हो न उपनिषद् सम्मत। यो आध्यात्मिक जगत्को वस्तु हो। स्वास्थ्य लाभ अथवा शरीरको सुखको लागि जुन प्राण निग्रह आदि गरिन्छ त्यसलाई योग नभनिकन व्यायाम भने अधिक कल्याण हुन्छ। किनभने योग शब्दको भावमा भगवान्संग मिलनको भावना सन्निहित छ। यो भावना नै योगको आदि र अन्त हो। गीतामा अनेक अर्थमा प्रयुक्त भएको मूलमा भगवान्संग एक हुन पुग्ने शुभ-वासना लुकेर रहेको छ।

भगवद्गीतामा उल्लिखित योगको सारभूत विवेचना र उपदेश नै मानव जीवनको सार्थकता ब्रह्मप्राप्तिको लागि हो तर त्यस ब्रह्म प्राप्तिको लागि न कुनै सामाजिक साधनको अपेक्षा छ न कुनै समाजको एक प्रकारको धर्म नै उसको लागि सहायक छ, न दोश्रो प्रकारको धर्म नै बाधक छ। त्यसको लागि समाजको कुनै पनि प्रकारको धर्मले असर पार्न सक्दैन। ब्रह्मप्राप्ति केवल भगवान्को शरणागति या ब्रह्मचिन्तनले हुन्छ। भगवान्को सतत् स्मरण गर्नाले उसको शरणमा आफूलाई राख्नाले उसलाई प्राप्त गर्न सकिन्छ। हामीले आफ्नो लौकिक धर्महरू र कर्तव्यहरूको पालन गर्दाखेरी कहिल्यै मनमा यो ल्याउनुहुन्न कि ब्रह्मप्राप्तिको यही साधन हो। यदि पूर्णरूपेण ब्रह्मप्राप्ति गर्नुछ भने आफ्नो लौकिक धर्महरूबाट बुद्धिको परित्याग गरेर परमेश्वरलाई पाउनको लागि सतत् स्मरण गर्नु पर्दछ, उसैको शरण जानु पर्दछ। गीतामा पनि भगवान्ले सतत स्मरणले परमेश्वर सुलभ छ भन्नु भएको छ।

"अनन्यचेताः सततं यो मां स्मरति नित्यशः।
तस्याहं सुलभः पार्थ नित्ययुक्तस्य योगिन॥"

हे अर्जुन जुन पुरूषले ममा अनन्य चित्त भएर सदा-सर्वदा नित्य-निरन्तर म पुरूषोत्तमको स्मरण गर्दछ त्यो नित्य निरन्तर ममा युक्त भएको योगीका लागि म सुलभ छु। उसको लागि सहजै प्राप्त हुनेछु। गीतामा भग्वानले निम्न प्रसिद्ध श्लोकद्वारा गीतोक्त योगको संकेत गर्नु भएको छ र यो ग्रहण गर्नु अत्यन्त आवश्यक पनि छ।

"सर्वधर्मान् परित्यज्य मामेकं शरणं ब्रज।
अहं त्वा सर्वपापेभ्यो मोक्षयिष्यामि मा शुचः॥"

अर्थात् सम्पूर्ण धर्महरू सम्पूर्ण कर्तव्य कर्महरू ममा अर्पण गरेर तिमी केवल म सर्वशक्तिमान् सर्वाधार परमेश्वरको नै शरणमा आऊं। म तिमीलाई सम्पूर्ण पापबाट मुक्त गरिदिन्छु तिमी शोक नगर। संसारमा प्रचलित जति सामान्य, विशेष धर्महरू छन् ती सबैलाई त्यागेर कुनै धर्मको कदर, पक्षपात गरीकन तथा सबै धर्ममा एउटै तत्व छ भन्ने

विचारले युक्त भएर अरू धर्मको विरोध नगरीकन मन-वचन र कर्म सबै प्रकारले भगवान्‌को शरणागत हुनु यही शरणागतिले नै भक्तलाई प्रारम्भबाट लिएर अन्तमा सिद्धावस्थासम्ममा परिणत गराउँदछ। पूर्णरूपेण शरणागति भएर सतत् स्मरण गर्ने भक्तले क्रमश: प्रथम अवस्थाबाट उच्च अवस्थामा पुग्दा सर्वत्र परमात्मा सिवाय अरू केही पनि देख्दैन। यस्तो अवस्थामा पुगेपछि हरिलाई जगत् रूपमा र जगत्‌लाई आत्मा रूपमा देख्नथाल्दछ। यस्तो अवस्थामा आफ्नो र अरूको आत्मा एकै रूपमा देखेर स्वयं ब्रह्ममय हुन पुग्दछ। तब त्यस्तो भक्तको लागि कुनै पनि धर्मको विषयमा सुन्नु पर्ने कुरा बाँकी रहँदैन। याज्ञवल्क्य मुनिले भन्नुभएको छ।

"अयन्तु परमो धर्मो यद्योगेनात्मदर्शनम्।"

अर्थात् यो नै सबैभन्दा परमधर्म हो जुन योगद्वारा आत्माको दर्शन गरिन्छ। आत्मदर्शन गर्ने व्यक्ति समस्त व्यवहार भेदमा लागे पनि भित्रबाट ममा नै हुन्छ भनेर भगवान्‌ले भन्नु भएको छ।

"सर्वभूतस्थितं योमाम् भजत्येकत्व मास्थितः।
सर्वथा वर्तमानोऽपि संयोगी मयि वर्तते॥" (गीता)

अर्थात् जुन पुरूषले एकाग्र भावनामा अवस्थित भएर सम्पूर्ण भूतहरूमा आत्म स्वरूपबाट अवस्थित म वासुदेवलाई भज्दछ त्यो योगी सबै किसिमको व्यवहारमा लागेता पनि ममा नै व्यवहृत हुन्छ।

"आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।
सुखं वा यदि वा दुखं स योगी परमो मतः॥"

अर्थात् हे अर्जुन ! जुन योगीले आफूलाई जस्तै सम्पूर्ण भूतहरूलाई सम (बराबर) देख्दछ, र सुख अथवा दु:खलाई पनि सबैमा सम देख्दछ त्यो योगी परमश्रेष्ठ मानिन्छ। वास्तवमा धर्म र नीतिको मूल तत्व नै प्राणीमात्रमा आत्मदृष्टि हो। आत्मदृष्टि हुने व्यक्तिलाई अरू उपदेश जरूरी छैन सबै त्यसैमा समेटिन्छ।

"सर्वभूतस्थमात्मानं सर्वभूतानि चात्मनि।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः॥"

अर्थात् सर्वव्यापी अनन्त चेतनमा एकाग्रभावबाट स्थितरूप योगका माध्यमबाट युक्त आत्मा भएको तथा सबैलाई समभावले हेर्ने योगीले आत्मालाई सम्पूर्णताहरूमा अवस्थित र सम्पूर्ण भूतहरूलाई आत्मामा कल्पित देख्दछ। ईशोपनिषद्‌मा पनि यही आशय प्रकट छ।

"यस्तु सर्वाणि भूतान्यात्मन्येवानुपश्यति।
सर्वभूतेषु चात्मानं ततो न विजुगुप्सते॥"

अर्थात् जसले सबै प्राणीहरूलाई आत्मामा र सबै प्राणीहरूमा आत्मालाई देख्दछ,

उसले कसैलाई पनि घृणा गर्दैन । भगवद्गीतामा ब्रह्मप्राप्ति गर्न योगको जसरी अनेक उपादेयता बताएको छ । त्यस समस्त शास्त्रको सारमा शरणागति र ब्रह्मचिन्तन नै मूल हो भन्दा अन्यथा नहोला । अष्टाङ्ग योगमा समाधि सिद्ध गर्ने व्यक्तिले भगवान् प्रति आत्म समर्पण गर्नुपर्ने कुराको पूर्ण व्याख्या पतञ्जलीले पनि गरेका छन् ।

"समाधिसिद्धिरीश्वरप्रणिधानात् ।" (पतञ्जली)

अर्थात् ईश्वरलाई आत्म समर्पण गरेपछि समाधि सिद्ध हुन्छ । पतञ्जलीले योगसूत्रमा पूर्ण समाधि सिद्ध गर्न ईश्वर शरणागतिबाट सहज हुनेछ भन्नु भएको छ ।

शरणागति नै यस्तो साधन हो, जसलाई जीवनमा धारणा गर्दा हरेक प्रकारको साधन सिद्ध हुन्छ । साथै शरणागतिबाट नै आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञानको साथ परमेश्वरको यथार्थ दिव्य लीला, दिव्य कर्म लगायत जे जस्तो छ सबैनै पूर्ण बोध हुन्छ र पूर्णावस्था प्राप्त हुन जान्छ । त्यसैले एकमात्र सर्वस्व साररुप शरणागति धर्मबाट नै योगको पूर्णत्व सिद्ध हुन्छ, यो कहिल्यै बिर्सनु हुँदैन र यसलाई जीवन्त बनाउनु पर्दछ ।

समाधि नै ब्रह्मज्ञानको महान् लक्ष्य हो

यस जगत्मा मानव जन्म प्राप्त गर्न पाउनु नै सबै भन्दा महत्वपूर्ण छ। तर यस जीवन प्राप्त गरेपछि जीवनको सही लक्ष्य थाहा पाउनु र त्यस लक्ष्य प्राप्तिमा अग्रसर हुन जानु अर्को मुख्य पक्ष हुन्छ। व्यक्तिले सही लक्ष्य यदि भाग्यवश वा सन्तसंगले, ईश्वर कृपाले वा सत्संगले प्राप्त गरेमा साधनौषधि फलद्वारा यथार्थ पूर्णत्व प्राप्त गर्न सक्दछ। समस्त साधनको अन्तिम समाधिबलद्वारा व्यक्तिले पूर्णत्व र यथार्थ सत्य प्राप्त गर्न सक्ने हुन्छ। बिस्तारै क्रम पूर्वक राम्रो प्रकारले गरिएको साधनले सहजै समाधि सिद्ध हुन्छ र पूर्णज्ञान प्राप्त हुन्छ। समाधि परिपाक नभै पूर्ण ज्ञान सिद्ध हुँदैन। त्यसैले शास्त्रमा समाधि विषयमा चर्चा परिचर्चा गरेको पाइन्छ।

समाधिको प्रकार

पतञ्जलि योग दर्शनमा समाधि दुई प्रकारको बताएको छ - भव प्रत्यय र उपाय प्रत्यय। चित्तको वृत्तिको सम्यक् प्रकारको निरोध नै असम्प्रज्ञात समाधि लक्षण हो। कुनै व्यक्तिले आफ्नो द्रष्टा स्वरूप भूलेर चित्तको वृत्तिको साथ आफूलाई अभिन्न धारणा गर्दछ। तब वृत्तिहरूको निरोध पनि हुन जान्छ। यस्तो अवस्थामा पुरूषले चैतन्य प्राप्त गरेर साक्षीरूपमा अवस्थित पनि हुन्छ। यो अत्यन्त गाढा अज्ञानले आच्छन्न भएर एकातिर विषयशून्य अवस्था हुन्छ, दोश्रोतिर त्यस्तै प्रकार चित् स्वरूपको उपलब्धिबाट बञ्चित रहन्छ। यस्तो अवस्थाको शास्त्र वचन अनुसार प्रकृतिलय अथवा जड समाधिको अवस्था हो। यस्तो समाधि योगीहरूको लागि उचित मानिदैन, यस वृत्तिहीन अवस्था असम्प्रज्ञात समाधि अन्तर्गत नै हो। तर यसमा ज्ञानको उन्मेष नहुनुको कारण यो योगावस्था भने होइन। पतञ्जलिले यसलाई भवप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधि भनेका छन्।

योगीहरूको वास्तविक योगावस्था भनेको उपायप्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधिको रूपमा प्रचलित छ। यहाँ 'उपाय' को अर्थ प्रज्ञा याने शुद्धज्ञान बुझ्नुपर्दछ जून असम्प्रज्ञात समाधि सम्यक ज्ञान उदय भएर हुन पुग्छ। किनभने प्रज्ञा उत्पन्न भएपछि क्रमशः समस्त संस्कारहरू भश्मीभूत हुन पुगेर नै असम्प्रज्ञात समाधि आविर्भूत हुन्छ। यसपछि यसबाट व्युत्थान हुने कुनै आशंका नै रहँदैन यो एक प्रकार कैवल्यको पूर्वरूप भन्न सकिन्छ। तर भवप्रत्ययमा भने व्यक्ति पुनः संसार वासनामा नै आउँछ यसबाट कदापि पूर्णज्ञान सिद्ध हुँदैन।

प्रत्येक् साधकले सम्प्रज्ञात समाधिमा प्रवेश गरेर असम्प्रज्ञात समाधि प्राप्त गर्नु नितान्त आवश्यक छ। किनभने समस्त अविद्या जनित क्लेशको निवारण गरेर मात्र समस्त वृत्तिहरूको निरोध गरेर व्यक्ति आत्मस्वरूपमा अवस्थित हुन पुग्छ। अन्यथा अविद्यादि क्लेश हटाए बिना व्यक्ति वास्तविक आत्मस्वरूपमा रहन सक्दैन। कुनै कारणले

समाधि लागे पनि त्यो भवप्रत्यय समाधि नै मान्नु पर्छ। हामीले मूलमा यो बुझ्नु पर्दछ कि ज्ञानको अतिरिक्त अज्ञान रूपी बीजको नाश गर्ने अर्को उपाय छैन। किनभने यदि ज्ञानाग्नि प्रज्ज्वलित भयो भने ती समस्त विकार स्वतः दग्ध हुन पुग्छ। ती अज्ञानजनित क्लेशले फेरि टाउको उठाउन सक्दैन। यी सबै सम्प्रज्ञात समाधिको प्रत्येक् भूमिकाको आश्रय लिएर अगाडि बढेमा ज्ञानको विकास सहजै हुन्छ। कृष्णले गीतामा भन्नु भएको छ।

"न हि ज्ञानेन सदृशं पवित्रमिह विद्यते।
तत्स्वयं योगसंसिद्धः कालेनात्मनि विन्दति ॥"

यस संसारमा ज्ञानको समान पवित्र गर्ने वाला निःसन्देह कुनै पनि छैन। त्यस ज्ञानको धेरै कालको योगद्वारा शुद्धान्तःकरण भएको मनुष्यले आफूले आफैमा आत्मामा पाउँदछ।

ज्ञान प्राप्तिमा व्यक्तिले श्रद्धा, वीर्य, स्मृति, समाधि र प्रज्ञालाई स्वाभाविक रूपले क्रमशः अगाडि बढेमा पूर्ण ज्ञानी हुन्छ।

"श्रद्धावाँल्लभते ज्ञानं तत्परः संयतेन्द्रिय।
ज्ञानं लब्ध्वा परांशान्तिमचिरेणाधिगच्छति ॥"

जितेन्द्रिय, साधना परायण र श्रद्धावान् मनुष्यको ज्ञान प्राप्त हुन्छ तथा ज्ञानप्राप्त भएर त्यो बिना विलम्ब तत्काल भगवत् प्राप्ति रूप परम शान्ति प्राप्त हुन जान्छ।

श्रद्धाहीन व्यक्तिले लाखौं प्रयत्न गरे पनि ज्ञान प्राप्त गर्न समर्थ हुँदैन।

हामीले यो बुझ्नु पर्दछ कि भव प्रत्यय असम्प्रज्ञात समाधिमा चित्तको निरोध भएर पनि अविद्याको निवृत्ति हुँदैन। अविद्या तथा तज्जनित संज्ञा वर्तमान रहनाले आत्ममुक्ति प्राप्त गर्न सक्दैन, यो योग शास्त्रको सिद्धान्त हो।

"अज्ञश्चाश्रद्दधानश्च संशयात्मा विनश्यति।
नायं लोकोऽस्ति न परो न सुखं संशयात्मनः ॥"

विवेकहीन र श्रद्धारहित संशययुक्त मनुष्य परमार्थबाट अवश्य भ्रष्ट हुन जान्छ। यस्तो संशययुक्त मनुष्यको लागि न यो लोक छ, न परलोक छ र न सुख नै छ।

श्रद्धायुक्त भएर योगको क्रमिक अभ्यास गर्नु पर्छ। त्यस्तो अभ्यास गर्ने व्यक्ति स्वयं ब्रह्ममय हुन पुग्छ। शास्त्रमा समाधिप्राप्त भएपछि नै सर्वत्र ब्रह्ममय भाव प्राप्त भएर परम कल्याण प्राप्त हुन्छ भनेको छ।

"यदा सर्वाणि भूतानि स्वात्मन्येवाभिपश्यति।
सर्वभूतेषु चात्मानं ब्रह्म सम्पद्यते तदा ॥ ३१ ॥"

(योगी) जब सबै प्राणीहरूलाई आफ्नो आत्मामा राम्रो प्रकारले स्थित देखि लिन्छ र सबै प्राणीहरूमा आफूलाई स्थित देख्दछ, तब उसलाई ब्रह्म भावको प्राप्ति हुन जान्छ।

"यदा सर्वाणि भूतानि समाधिस्थो न पश्यति ।

एकीभूतः परेणासौ तदा भवति केवलः ॥ ३२ ॥"

जब (योगी) समाधिको अवस्थामा कुनै पनि प्राणीको (आफूबाट भिन्न) देख्दैन (अर्थात् समस्त प्रपञ्चमा आत्मदर्शन गर्दछ) तब उसले त्यस परमतत्वसंग एकात्मा भाव प्राप्त गरिलिन्छ र अद्वितीय हुन जान्छ ।

"यदा सर्वे प्रमुच्यन्ते कामा येऽस्य हृदिस्थिता ।

तदा सर्वेऽमृतीभूतः क्षेमं गच्छन्ति पण्डितः ॥"

उसको हृदयमा स्थित सबै कामनाहरू जब समाप्त हुन जान्छ, तब त्यो पण्डित अमृतस्वरूप भएर (परम) कल्याण प्राप्त गरिलिन्छ ।

"यदा जन्मजरादुःखव्याधीनामेकभेषजम् ।

केवलं ब्रह्मविज्ञानं जायतेऽसौ तदा शिवः ॥ ३६ ॥"

जब योगीको जन्म जरा, दुःख र समस्त व्याधिहरूको एक मात्र औषधि अद्वितीय ब्रह्मको ज्ञान हुन जान्छ तब उ शिवरूप हुन जान्छ ।

"यथा नदीनदा लोके सागरेणैकतां ययुः ।

तद्वदात्माक्षरेणसौ निष्कलेनैकतां व्रजेत् ॥ ३७ ॥"

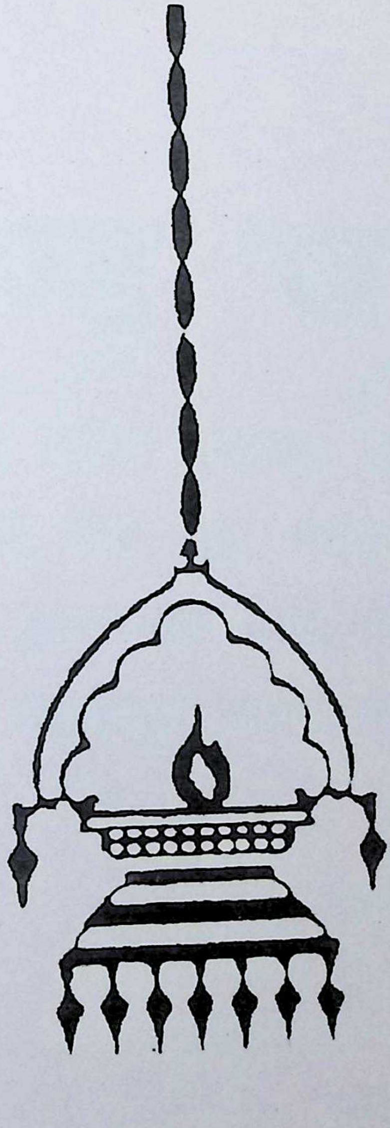
जुन प्रकार संसारमा नदनदीहरू सागरसंग एक रूपताको प्राप्त गर्दछ त्यस्तै प्रकार यो आत्मा (जीवात्मा) निष्कल अक्षर (ब्रह्म) को साथ एकत्व प्राप्त गर्दछ ।

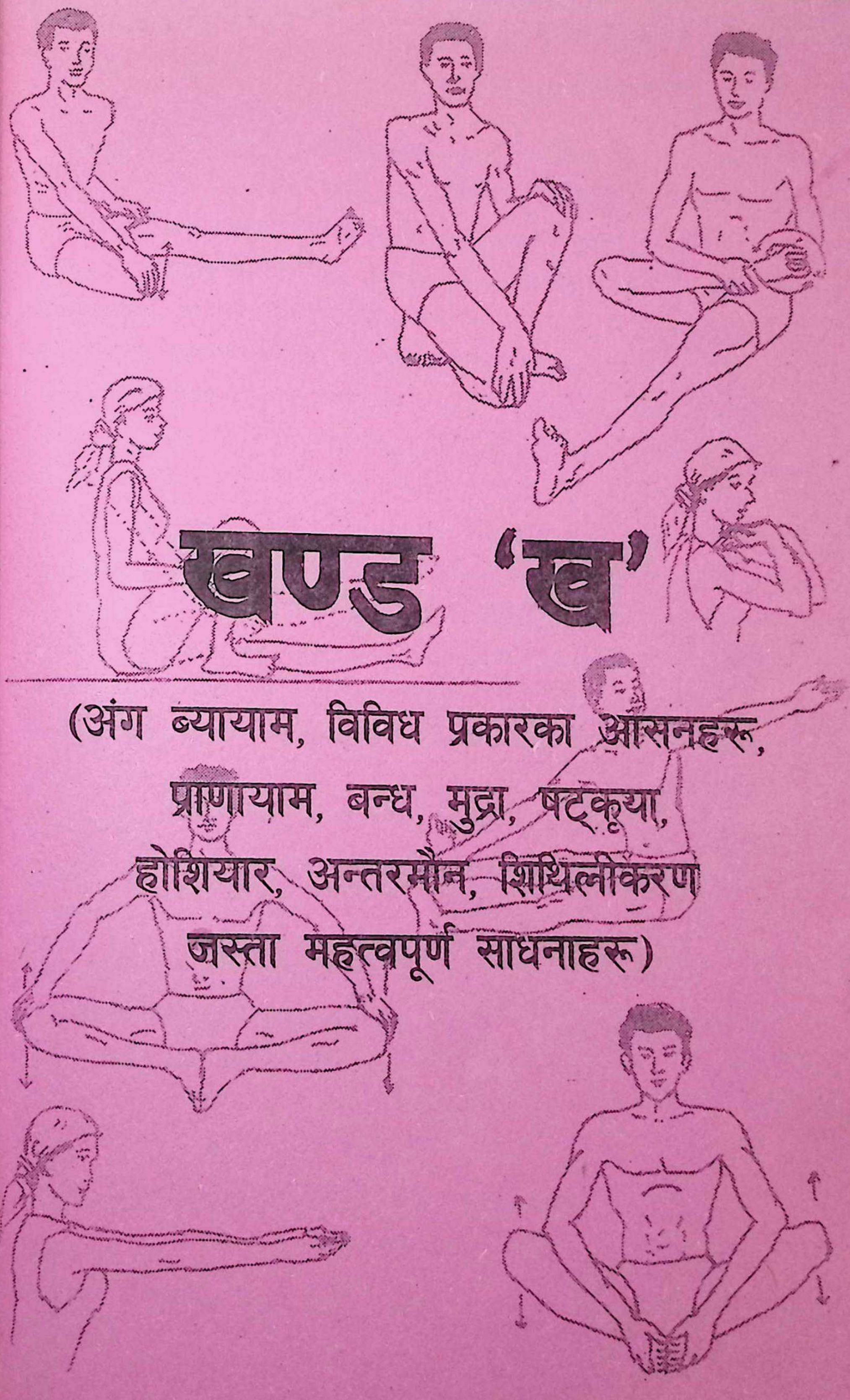
समस्त शास्त्रको पनि सार हो समाधि सिद्ध हुन पुग्नु । समाधि सिद्ध भएमा पूर्ण ब्रह्मज्ञान प्राप्त हुन्छ र आफू तथा परमेश्वरमा रहेको भेद बुद्धि पनि पूर्ण रूपले हराए सर्वत्र शुद्ध बुद्ध मुक्त शिव स्वरूप प्राप्त हुन पुगेर योगीले अचल प्रतिष्ठा प्राप्त गर्दछ यस्तो अवस्था प्राप्त गरेका योगी ज्ञान विज्ञानले तृप्त हुने हुँदा कोही निराकार ब्रह्ममा कोही निर्गुणमा, कोही सगुण निर्गुणमा, कोही सगुण, निर्गुण र निराकारमानै अभेद अवस्थाको बोधमै रहने हुन्छन् । यी सबै भक्तको भावले भावित हुने परम बोधमय कुरा हो ।

जब व्यक्तिको ब्रह्मज्ञानको साधनभूत समस्त इन्द्रियहरूको पदार्थ लय हुन जान्छ तब यस्तो अवस्थालाई सुषुप्ति भन्न सकिन्छ । एउटा निदाउँदा हुने सुषुप्ति । तर यो जाग्रत सुषुप्ति भने पनि हुन्छ किनकि यस अवस्थामा ज्ञानको साथ आत्मामा अवस्थित हुन पुग्दछ । यस अवस्थामा अज्ञान र उसको कार्यभूत संसारादि कुनै बन्धन हुँदैन । यस अवस्थामा आफू स्वयं नित्य शुद्ध बुद्ध मुक्त शिव सच्चिदानन्दघन नै हुन्छ । यस्तो व्यक्तिमा म स्वयं ज्योतिर्मय ब्रह्म हूँ, म ज्ञान स्वरूप हूँ, म समाधिरूप ब्रह्म हूँ, म अनन्त आनन्द स्वरूप परमब्रह्म हूँ, म सनातन हूँ, म शाश्वत हूँ, म निर्विकार हूँ, म सर्वदा मुक्त ॐकार वाच्य परमेश्वर हूँ, म सूर्य मण्डलमा अवस्थित प्रकाशमय पुरुष हूँ, म स्वयं ॐकारमय

अखण्ड परमेश्वर हूँ। यस प्रकार समाधिमा पूर्व अवस्थित साधक स्वयं जीवभाव छाडी अखण्ड ब्रह्ममय अवस्था प्राप्त गर्दछ। ऊ स्वयं जीवन मुक्त हुन्छ।

यसैले प्रत्येक् साधकले समाधि सिद्ध गर्नु नितान्त आवश्यक छ। जीवनको मूल श्रोत प्राप्त गर्नु पर्दछ। समाधि सिद्ध गर्न व्यक्तिले सत्य धर्मको पालन, निष्काम कर्म, उपासना योग, शास्त्राध्ययन, श्रवण, मनन, निदिध्यासनसाधन सम्पन्न ज्ञानी गुरुको शरण, सत्संग गर्नाले सहजै समाधि सिद्ध हुन्छ र पूर्णत्व प्राप्त हुन्छ।





खण्ड 'ख'

(अंग ब्यायाम, विविध प्रकारका आसनहरू, प्राणायाम, बन्ध, मुद्रा, षट्कृया, होशियार, अन्तरमौन, शिथिलीकरण जस्ता महत्वपूर्ण साधनाहरू)

वायु मुक्त गर्ने व्यायाम (अंगव्यायाम)

शरीरको जोर्नी लगायत अन्य विभिन्न भागबाट वायु निष्कासन गर्ने क्रियालाई वायु निष्कासन आसन याने (पवन मुक्तासन) भनिन्छ। मानव शरीरमा अवस्थित नाडि संस्थानहरूमा प्राण प्रवाहको कारणले वायुको गति संचालन हुन्छ। यसरी समस्त शरीरमा संचालन हुने वायुमा कुनै कारणबस अवरोध उत्पन्न हुन गएमा शरीरका जोर्नीहरू दुख्नु, बाथरोगको साथै शरीरको अन्य भागहरूमा पनि पीडा उत्पन्न हुन्छ। अर्को सरल भाषामा भन्नु पर्दा २४ घण्टाको श्वास प्रश्वासको गति एकातिर महत्वपूर्ण छ भने अर्कोतिर शरीरमा अवस्थित रोमकुपबाट पनि वायुको प्रभाव शरीरमा परेको हुन्छ। यसरी प्रत्येक शरीरको प्रत्येक अंगमा वायु संचालन हुँदा कुनै कारणबस वायु रोकिएमा नै उक्त बाथ रोगको साथ अन्य अनेक रोगहरू उत्पन्न हुन्छ। जसको कारण, लो ब्लड प्रेसर, हाई ब्लड प्रेसर, हृदय रोग, नसा सम्बन्धी समस्त रोग, दम आदि जस्ता प्राण घातक रोग पनि उत्पन्न हुन्छ। यस बाथ रोग ८० प्रकारका हुन्छन् भनेर भगवान शिवजीले पार्वतीलाई परापूर्व कालमा नै बताउनु भएको छ। शरीरमा उनान्चास वायुको प्रकृया संचालन हुन्छ। यसै वायुको प्रवाहबाट रक्त संचार प्रणाली पनि सुव्यवस्थित हुने हो। यस वायु निष्कासन आसनको अभ्यास जोर्नीहरू ढिला गर्न र मांसपेसीहरू लचिलो बनाउन गरिन्छ। यस अभ्यास कम्जोरी, बिरामी, हृदयको रोगी, रक्तचाप, नसा रोगी, बाथ रोगीको लागि अति राम्रो छ। यस आसन र क्रियाले शरीरमा अवस्थित बाथ, पित्त, कफ रोग समन गर्न प्रभाव पार्दछ। शरीरमा हुने गलत रासायनिक प्रतिक्रियाको कारणले हुने रोग निवारण गर्न पूरा मद्दत गर्दछ। प्रत्येक शरीरको जोर्नी र गठिया रोगमा सहायक सिद्ध छ। पवन मुक्तासनको क्रिया गर्दा शान्त स्वच्छ भावना हुनु पर्छ।

गठिया वायु निरोधक अभ्यास

गठिया निरोधक अभ्यास हेर्दा साधारण जस्तो भए पनि अति प्रभावशाली छ। यसको अभ्यासबाट जोर्नीहरू र अन्य अंगमा पनि प्रभाव पार्दछ। यसलाई सूक्ष्म व्यायाम पनि भनिन्छ। सर्व प्रथम मन शान्त, स्वच्छ र शिथिल हुनु नितान्त आवश्यक भएको हुँदा श्वासमा मन राखेर बस्नोस् अनि आसन शुरु गर्नोस्।

१) गोली गाँठादेखि तलको भाग र औंला मोड्ने क्रिया

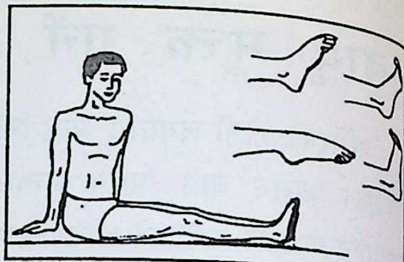
विधि - अ

(क) आफ्नो शरीर सिधा खुट्टा पसारेर बस्नोस्।

(ख) दुबै हात घुंडामा राख्नोस् ।

(ग) विस्तारै खुट्टाको औंला अगाडि, पछाडि मोड्नोस् ।

(घ) त्यसपछि गोली गाँठादेखि मुनी भाग(पंजा) अगाडि पछाडि मोड्नोस् । ६ पटक यसको अभ्यास गर्नोस् र पूर्ववत हुनुहोस् ।

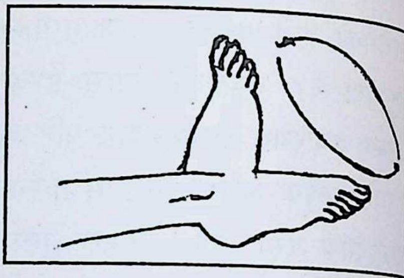


विधि - आ

(क) पंजालाई वृत्ताकारमा घुमाउनोस् ।

(ख) यो ८ पटक दोहऱ्याउनोस् ।

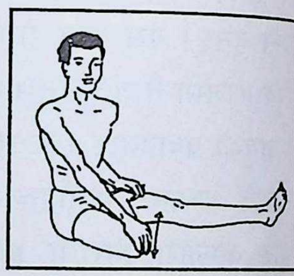
(ग) यस अभ्यास दुबै खुट्टाको एकै पटक गर्नोस् ।



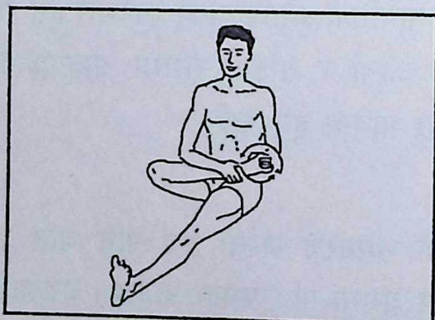
विधि - इ

(क) खुट्टा पसारेर बस्नोस् ।

(ख) दायाँ खुट्टाको जाँघमा बायाँ खुट्टाको पञ्जा राख्नोस् बायाँ हातले घुँडा समाउने र दायाँ हातले पञ्जा समाएर घुँडा तल माथि गर्नोस । यसै क्रमले खुट्टा बदलेर गर्नु होस्। यसै स्थीतिमा पञ्जालाई पनि घुमाउनोस्।



विधि - ई



विधि - उ

(क) पूर्व स्थितिमा आउनोस् ।

(ख) बायाँ खुट्टा दायाँ जाँघमा राख्नोस् ।

(ग) बायाँ हात घुंडामा राख्ने र दायाँ हातले पंजा समात्ने ।

(घ) बायाँ हातको सहाराले घुंडालाई वृत्ताकार बनाई घुमाउने ।

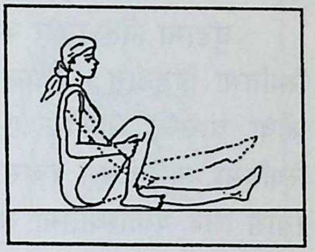


(ङ) पुन: दायाँ घुंडामा दायाँ हात राख्ने ।

(च) दायाँ पंजामा बायाँ हात राख्ने र घुंडालाई वृत्ताकार रूपले घुमाउने । ८-१० पटक दोहऱ्याउने ।

२) घुंडा मोड्ने

विधि -



(क) दुबै खुट्टा पसार्नोस् ।

(ख) दुबै हात पछाडि भुईंमा टेक्नोस् ।

(ग) बायाँ खुट्टाको घुंडा मोड्नोस्, मोड्दा खुट्टाको एडि माथि उठाउनोस् र विस्तारै नितम्बसम्म ल्याउनोस् पुन: भुईंमा छुवाउँदै पसार्नोस् ।

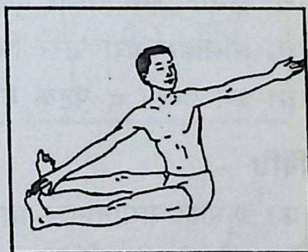
घ) यो क्रिया विपरीत क्रमले पुन: गर्नोस् ।

(ङ) दायाँ खुट्टाको घुंडा मोड्नोस्, मोड्दा खुट्टाको एडि नितम्वसम्म ल्याउनोस् र पुन: भूईंमा छुवाउँदै पसार्नोस् र यो क्रिया विपरित क्रमले पुन: गर्ने ।

(च) यस क्रिया ८-१० पटक गर्ने गर्नोस् ।

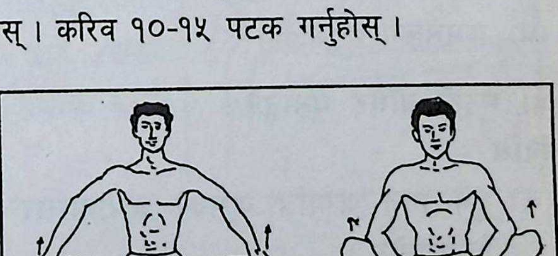
(छ) यस क्रिया वृत्ताकार रूपमा उल्टो सुल्टो क्रमले घुमाउनोस् ।

३) मेरुदण्ड दायाँ बायाँ मोड्ने



दुबै खुट्टा करिव २ फिट फरक राखी पसार्नोस् । दुबै हात समानान्तर हिसाबले सिधा राख्नोस् । टाउको पछाडि मोड्दै लिएर जानोस्, तर जाँदा बायाँ हात पनि पछाडि लिएर जानोस् । यसरी जाँदा श्वास विस्तारै फ्याँक्दै जानोस् । दायाँ हात बायाँ खुट्टाका औंलामा स्पर्श गर्नोस् । आफ्नो दृष्टि बायाँ हात तिर राख्नुहोस् । पुन: श्वास लिंदै यथास्थितिमा आउनोस् । पुन: श्वास फ्याँक्दै दायाँ पट्टिको पछाडि तिर मोड्नोस् । दायाँ हात विस्तारै टाउको संगै पछाडि लिएर जानोस् । बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको औंलाको स्पर्स गर्नोस् । पुन: श्वास लिंदै यथास्थितिमा आउनोस् । करिव १०-१५ पटक गर्नुहोस् ।

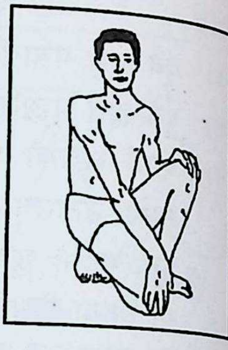
४) पुर्ण तितली



(क) दुबै पैताला एकैसाथ मिलाएर बस्नोस् । दुबै एडीलाई सकेसम्म (लिङ्ग मूल शरीर) सम्म जानोस् दुबै हातका औंलाहरू एक दोस्रोमा

मिलाएर तल राख्नोस् तत्पश्चात कुइनोले घुँडाहरूमा दवाएर जमीनमा लिएर जानोस् घुँदालाई दवाउँदै अगाडि झुक्नुस र निधारले भूमिमा स्पर्स गर्नुहोस्। यस क्रिया शुरूमा गाऱ्हो हुन्छ तर पछि सहज हुन्छ।

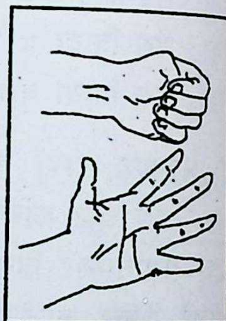
६) कौवा चाल'



घुंडामा हात राखेर जमीनमा पञ्जाले टेकेर बस्नोस्। सोही स्थितिमा हिंड्नोस्। प्रत्येक कदम हिंद्डा घुंडाले जमीनमा छुंदै कौवा चालको अभ्यास गर्नुहोस्। केंही अभ्यास पछि पूर्ववत स्थितिमा आउनोस्। श्वास फ्याँक्दै दायाँ टाउको घुमाउनोस् र श्वास लिंदै यथास्थितिमा आउनोस्। उपयोगिता:-

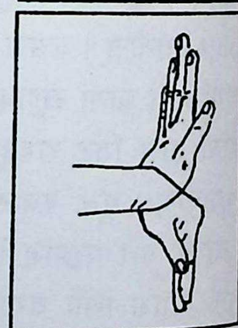
यो अभ्यास पेट सफा याने कब्ज हटाउन गरिन्छ। कब्ज भएको व्यक्तिले २-३ गिलास पानी पिएर यस अभ्यास गरेमा कब्ज हट्दछ। शंखप्रक्षालन क्रियामा यो पनि एक अभ्यास पर्दछ।

७) मुट्ठी बाँध्नु र अगाडि पछाडि गर्नु



बिधि -

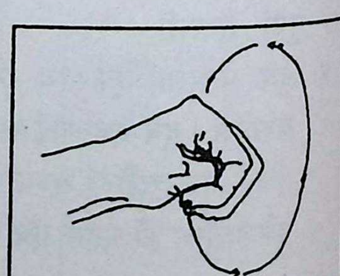
(क) सिधा उठेर बस्नोस्।
(ख) कुमको समानान्तर दुबै हात फैलाउनोस्।
(ग) औंलाहरू दरो पारेर फिजाउनोस् र कसेर मुट्ठी पार्नोस्।
(घ) यस क्रिया ८ पटक गर्नोस्।



बिधि -

(क) कुमको समानान्तर भागमा दुबै हात फैलाउनोस्।
(ख) दुबै हातको औंलाहरू जोडेर हत्केलातल पारेर फैलाउनोस्।
(ग) नाडी बन्ध देखि तलको भाग तल माथी गर्ने भित्तामा हात टेकेको जस्तो गरेर।
(घ) कमसेकम ८ पटक।

८) मुठ्ठी बाँधेर घुमाउने



बिधि -

(क) दुबै हात अगाडि कुमको समानान्तर भागमा फैलाउनोस्।
(ख) कसेर मुठी बाँध्नोस् र नाडी बन्धदेखि अघि मुठीको भाग आफ्नो सर्कलमा (गोलाकार) घुमाउनोस्।

(ग) घुमाउदा दाँया र बाँया गरि ८–८ पटक गर्नोस ।

९) कुहिना मोड्नु र कुम घुमाउने

बिधि –



(क) दुबै हात कुमको समानान्तर भागमा फैलाउनोस् ।

(ख) कुहिनो मोड्ने हातको औंलाले कुममा स्पर्श गर्नोस् ।

(ग) यस कृया ८ पटक गर्नोस् ।

(घ) दायाँ हात दायाँ पट्टि र बायाँ हात बायाँ पट्टि फैलाउगर्नोसे् ।

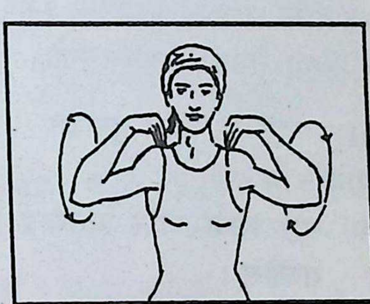
(ङ) कुहिनो मोडेर कुममा हातको पंजाले स्पर्श गर्ने । यस कृया ८ पटक गर्नोर्से् ।

(च) हातको पंजाले कुममा स्पर्श गरेर राख्नोस् (कुहिनो दोब्राउने) ।

(छ) कुहिनो वृत्ताकार रूपमा घुमाउनुस, घुमाउदा दुबै तर्फ घुमाउनु होस् ।

१०) हात फैलाएर वृत्ताकार घुमाउने

बिधि –



(क) दुबै हात आफ्नो आफ्नो बगलको जाँङमा राख्नोस् र मुट्ठीं बाध्नोस् ।

(ख) हात मुट्ठी बाँधेर तनक्क तानेर बिस्तारै कुम घुमाउदै वृत्ताकारमा घुमाउनोस् ।

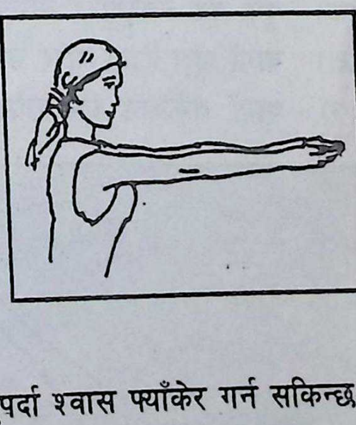
(ग) दुबै पट्टि घुमाउनोस् । ८ पटक गर्नोस् ।

११) दुबै हात आकाश तर्फ उठाउने (ताडासन)

बिधि –

(क) सिधा उठेर बस्नोस् ।

(ख) दुबै हात अगाडि जाँघमा राख्नोस् ।



(ग) श्वास तान्दै दुबै हात उठाउँदै शिरको माथि समानान्तर भागमा लिएर जाने र हात उठाउँदै जाँदा कुर्कच्चा पनि उठाउनोस् र पँजाको बलले टेक्नोस् ।

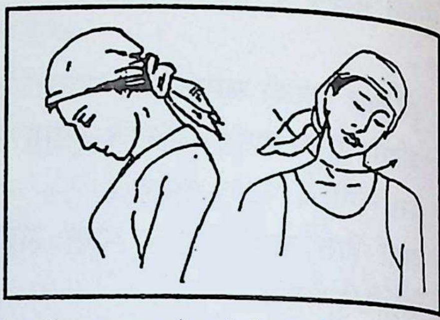
(घ) श्वास फ्याँक्दै पुन: पहिलाको अवस्थामा आउनुस् ।

(ङ) यस कृया ८ पटक गर्नोस् ।

सावधानी:– हाई ब्लड प्रेसरको रोगीले गर्नु हुँदैन । गर्नुपर्दा श्वास फ्याँकेर गर्न सकिन्छ ।

१२) गर्दन अगाडि पछाडि दायाँ बायाँ गर्ने र घुमाउने

बिधि –



(क) यो क्रिया बसेर या उठेर गर्न सकिन्छ।

(ख) टाउकोको भाग अगाडि पछाडि ८ पटक गर्नोस र दाँया बाँया ८ पटक गर्नोस।

(ग) यस क्रिया सामान्य अवस्थामा गरे हुन्छ।

(घ) शिरको विस्तारै बायाँ तर्फबाट ८ पटक र दायाँ तर्फबाट ८ पटक घुमाउनुहोस्।

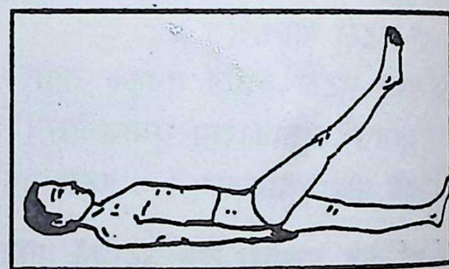
सावधानीः– चक्कर पनि आउन सक्छ त्यसैले उठेर भन्दा घुँदा टेकेर बसेर गर्नु राम्रो हुन्छ।

१३) वायु निष्कासन आसन (वृत्तासन र त्रिक वृत्तासन)

सर्व प्रथम श्वासमा मन राखेर शबासनमा सुत्नोस्। त्यसपछि अभ्यास गर्नोस। यस दोस्रो खण्डको अभ्यासले स्नायु र मांसपेशीहरूको खराबी हटाउनुको साथै ग्यास्ट्रिक, कब्जियत रोगको निवारण गर्दछ। भुँडी लागेको घट्दछ।

क) खुट्टा तल माथि घुमाउने

विधि – अ



(क) खुट्टा सिधा पारेर हातलाई दुबै बगलमा राख्नोस्।

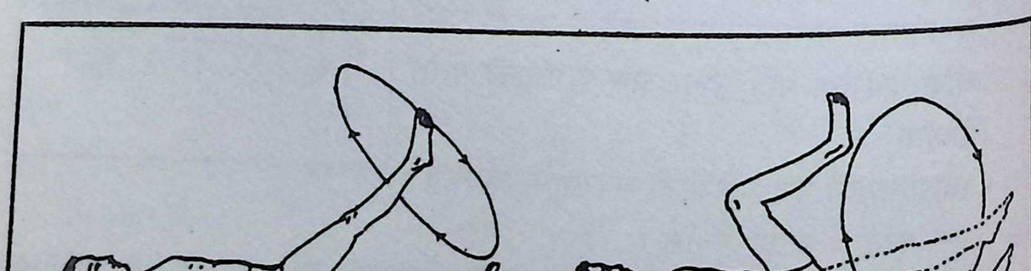
(ख) बायाँ र दायाँ खुट्टा तल माथि गर्नोस्। यो क्रिया ९ पटक गर्नोस्।

विधि – आ

(क) पुनः पूर्व अवस्थामा आउनोस्।

(ख) बायाँ खुट्टा सिधा पारेर उठाउनोस्।

(ग) बायाँ तर्फबाट घुमाउनोस्। पुनः दायाँबाट घुमाउनोस्। यस क्रिया ८ पटक



घुमाउनोस् ।

(घ) पुनः दायाँ खुट्टा सोही अनुरूप घुमाउनोस् ।

(ङ) यस क्रिया पनि ८ पटक गर्नोस् । अब दुबै खुट्टा माथि उठाउनोस् र ८ पटक बायाँ र ८ पटक दायाँ घुमाउनोस् ।

सावधानी:-

यस क्रिया गर्दा जमीनमा उत्तानो परेर सिधा सुत्नोस् । हात पनि सिधै जमीनमा रहोस् । यस अभ्यासमा हात र घुंडा खुम्च्याउनु हुँदैन । खुट्टा जति सक्यो ठूलो वृत्ताकार रूपमा घुमाउन कोशिस गर्नोस् । शरीरमा धेरै जोड र परिश्रम नगर्नोस् । अभ्यास समाप्त पश्चात् श्वासको सामान्य स्थिति नआउन्जेल आराम गर्नोस् ।

ख) साईकल चलाउने

विधि:-



(क) जमीनमा सिधा सुत्नोस् ।

(ख) बायाँ खुट्टा उठाउनोस् र साईकल चलाउने जस्तो घुमाउनोस् । यो क्रिया उल्टो सुल्टो १०/२० पटक गर्नोस् ।

(ग) यस्तै प्रकारले दायाँ खुट्टा घुमाउनोस् ।

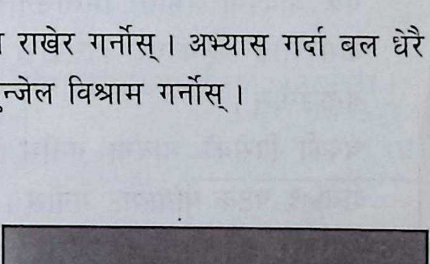
(घ) पुनः साईकल चलाउने क्रिया अनुसार पालै पालो दुबै खुट्टा घुमाउनोस् । यस क्रिया उल्टो क्रमले पनि घुमाउनोस् । यो क्रिया ९ पटक गर्नोस् ।

(ङ) अब दुबै खुट्टा एकैसाथ जोडेर साईकल चलाउने जस्तो उल्टो र सुल्टो क्रमले १०/२० पटक घुमाउनोस् ।

यस क्रिया गर्दा पेटको मांसपेशीमा ध्यान राखेर गर्नोस् । अभ्यास गर्दा बल धेरै नलगाउनोस् । श्वास प्रश्वास क्रिया सामान्य नहुन्जेल विश्राम गर्नोस् ।

ग) रिड व्यायाम

बिधि:-



(क) दुबै खुट्टा पसारेर शवासनमा सुत्नोस् ।

(ख) बिस्तारै दुबै हात टाउकोको पछाडिको भागमा लैजानोस् र एक हत्केलामा अर्को हातको पछाडिको भागमा राख्नोस् ।

(ग) बिस्तारै बायाँ खुट्टाको घुंडामा दायाँ खुट्टाको पैताला राख्नोस् र श्वास फ्याँक्दै बायाँ

तर्फ कम्मर देखि तलको भाग मोडनोस् र संग संगै कम्मरदेखि माथीको भाग भने दाँया तर्फ मोड्नोस् एकै छिन रोक्नोस् । पुनः श्वास फ्याँक्दै बिस्तारै पूर्व अवस्थामा आउनोस् ।

(घ) पुनः दायाँ खुट्टाको घुँडामा बायाँ खुट्टाको पैताला राख्नोस् र श्वास फ्याँक्दै कम्मर देखि तलको भाग दायाँ मोड्नोस् साथै कम्मरदेखि माथिको भाग बायाँ मोड्नोस् र एकछिन श्वास रोकेर बस्नोस् पुनः श्वास फ्याँक्दै पूर्व अवस्थामा आउनोस् ।

(ङ) ८–८ पटक गर्नोस ।

१४) शरीर लचिलो बनाउने शक्तिबन्ध आसन

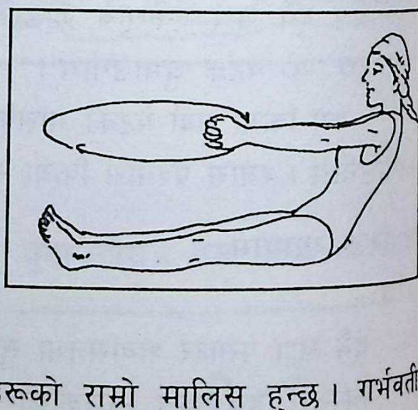
अधिकांश व्यक्तिको शरीर निकै कडा रहेको हुन्छ । त्यस कडा शरीर भएका व्यक्तिको शरीर लचिलो बनाउन पवन मुक्तासन अति नै सहायक सिद्ध छ । त्यस्तै मानव शरीरमा प्राणको रूपमा शक्ति रहेको छ । त्यस प्राण शक्तिको स्वतन्त्र रूपमा संचालन हुन नितान्त आवश्यक छ । शरीरमा अवस्थित नाडी अरूमा कुनै कारणबस गतिरोध वा बाधा उत्पन्न भएमा जोर्नी बाथ, मांसपेशीमा तनाव, गठिया जस्ता रोग उत्पन्न हुन्छ । ती समस्त विकार हटाउन पवन मुक्तासनको अलावा शक्ति बन्ध आसनको ठूलो महत्व छ । यस शक्ति बन्ध आसन गरेको खण्डमा उच्च कोटीका आसनहरू गर्न सकिन्छ । समस्त शरीरलाई सुव्यवस्थित राख्न सकिन्छ । निम्न आसनहरू शक्तिबन्ध आसन हुन् -

क) चक्की चलाउने

विधि:-

(क) खुट्टालाई फैलाएर बस्नोस् ।

(ख) दुबै हात अगाडि सिधा फैलाएर हातको औंला एक आर्कोमा समातेर मिलाउनोस् ।



(ग) कमरलाई झुकाएर हातद्वारा एक घेरा वनाउनोस् ।

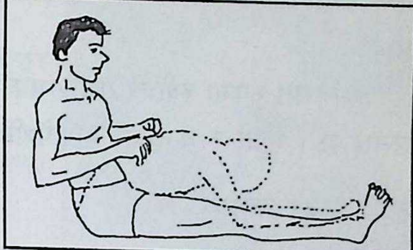
(घ) चक्की पिसेको भावना गर्नोस् । ९ पटक दायाँ ९ पटक बाँयाबाट गर्नोस् ।

लाभ:-

यसले गर्भाशय र आमासयको मांसपेशीहरूको राम्रो मालिस हुन्छ । गर्भवती महिलाको लागि उपयोगी छ ।

ख) नौका सञ्चालन

विधिः-



(क) खुट्टालाई अगाडि पसारेर बस्नोस् ।

(ख) खुट्टालाई एकै साथ राखेर डुङ्गा चलाउने चाल अनुसार शरीर सञ्चालन गर्नुहोस् ।

(ग) जतिसक्यो अगाडि पछाडि झुकेर एउटा घेराको रूप बनाएर गर्नोस् । यस्तो ९ पटक गर्नोस् ।

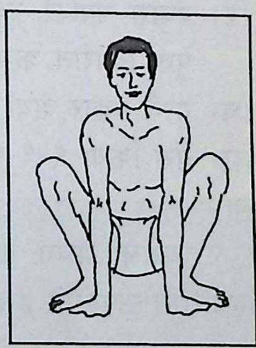
(घ) अब विपरीत दिशामा जाने हिसाबले उल्टो चाल चलाउनोस् । यस क्रिया ९ पटक गर्नोस् ।

लाभः-

यसले आमाशयको समस्त अंगको मालिस गरेर क्रियाशील बनाउँदछ । पाचन तन्त्र राम्रो हुन्छ ।

ग) वायु निष्कासन

विधिः-



(क) पाउको बल टुक्रुक्क बस्नोस् ।

(ख) हातको औंलाहरू भित्र तर्फ पैतालाको तल राख्नोस् ।

(ग) घुंडा भित्र तिरबाट कुहिनाले दवाएर राख्नोस् ।

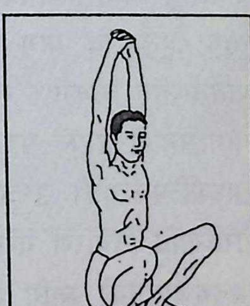
(घ) श्वास लिनोस् र टाउको उठाउनोस् । श्वास छोड्दै टाउको तल लाँदै खुट्टा सिधा गर्दै शरीरलाई उठाउनोस् । केहीक्षण यसै स्थितिमा रोक्नोस् । पछि पूर्व स्थितिमा फर्केर आउनोस् । यसलाई ९ पटक गर्नोस् ।

लाभः-

यस अभ्यासले हातको स्नायुहरूमा, घुंडा, जाँघ, काँधलाई बलियो बनाउँदछ ।

घ) दाउरा काट्ने

विधिः-



(क) खुट्टाको पंजाको बलले बस्नोस्, घुंडा करीव १ फिट को फरक रहोस् ।

(ख) घुंडाको बिचमा सिधा अगाडि दुबै हात फैलाएर औंलाहरू एक दोस्रोमा फसाएर मिलाउनोस् ।

(ग) तत्पश्चात् दाउरा काटिरहेको जस्तो गरी हातलाई तलमाथि गर्नुहोस् ।

(घ) हात माथि लाँदा श्वास लिँदै जानोस् ।

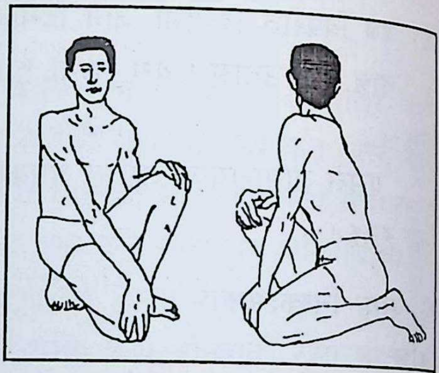
(ङ) हात तल लाँदा श्वास फ्याँक्दै जानोस् । यस क्रिया ९-९ पटक गर्नुहोस् ।

लाभः-

विशेष रुपमा स्त्रीको गर्भाशयको मांसपेशीहरूको व्यायाम हुन्छ । छातीको विकासमा उत्तम छ । भुजा र कन्धको मांशेपेशी शक्तिशाली हुन्छ ।

ङ) उदराकर्षण

विधिः-



(क) बायाँ घुंडा मारेर बस्नोस् ।

(ख) एक हातलाई घुंडामा राख्नोस् ।

(ग) अर्को हातको नाडी अर्को घुंडामा राख्नोस् ।

(घ) दायाँ तर्फ मोडेर शरीरलाई पछाडि श्वास फ्याँक्दै लिएर जानोस् । जति सकेको पछाडि हेर्नोस् ।

(ङ) श्वास फ्याँक्दै पूर्व अवस्थामा आउनोस् । पुनः विपरीत क्रमले गर्नोस् ।

(च) यस्तै प्रकार दायाँ घुंडा मारेर बस्नोस् । सोही क्रमानुसार गर्नोस् ।

(छ) यस क्रिया ९-९ पटक गर्नु होस् ।

लाभः-

यसले पाचन प्रणालीको अंगको मांसपेशीहरू सुव्यवस्थित हुन्छ । आमाशयको विमारीमा उपयोगी हुन्छ । यस आसनले आँतलाई सफा गर्छ ।

योगासन र सिद्धिफल

योग विज्ञान मानवजातिको लागि सृष्टिकालदेखिनै प्रारम्भ भएको पाइन्छ । योग विषयमा ऋग्वेदमा नै उल्लेख छ । यसबाट यो प्रष्ट हुन्छ कि योग विज्ञान वेदभन्दा पनि पहिलानै थियो । योगको विषयको खोज सनातन धर्मग्रन्थ, इतिहास, पुराण आदिबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि योग विज्ञानका अनेक साधन प्रणाली शिवजीले खोजेर आफ्नो भार्या पार्वतीलाई सिकाएर लोकमा चलेर आएको हो । यस योग विज्ञान भित्र छिपेर रहेको योगासनको आफ्नै महत्व छ । योगासन शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक विकास गरेर आध्यात्मिकताको उच्च धरातलमा पुऱ्याउने महान सोपान पनि हो । आसनले अनेक रोगव्याधि निवारण गरेर शरीर स्वस्थ बनाई मनलाई पनि शान्त बनाउँदछ । योगासन मानवजीवनको लागि अपरिहार्य भएको ले ८४ लाख आसन मध्य केही अत्यावश्यक आसनहरू चुनेर प्रस्तुत गरिएको छ ।

१) **त्रिकोणासन :-**

विधि:-



(क) दुबै खुट्टा करिब दुई फिटको फरकमा राखेर सिधा उभिनुहोस् ।

(ख) श्वास भित्र तान्दै दुबै हात दुबै साईडमा बराबर रूपले उठाउनुहोस् ।

(ग) श्वास फ्याँक्दै बायाँ खुट्टाको पञ्जामा दायाँ हातले छुन जानोस् र श्वास लिंदै सिधा हुनुहोस् ।

(घ) पुन: बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको पञ्जामा छुन जानुहोस् ।

(ङ) त्यस समयमा एक छिन रोकिनोस् र पूव अवस्थामा आउनुहोस् ।

(च) यसरी बारम्बार हात बदलेर खुट्टाको पञ्जामा स्पर्श गर्नुहोस् ।

लाभ :-

यस अभ्यासले कम्मर र श्वासकास रोगमा उपयोगी छ ।

२) **चन्द्र नमस्कार :**

बिधि :-



(क) दुबै खुट्टा मिलाएर उभिनुहोस्, श्वास तान्दै दुबै हातको स्पर्श गर्दै आकाश तर्फ लिएर जानोस् साथ साथै विस्तारै कम्मरलाई मोड्दै शिरको र हात समेत पछाडि लिएर जानोस् ।

(ख) आँखा पछाडि तर्फ जति सकिन्छ हेर्न कोशिष गर्नोस् । श्वासको स्थिति सामान्य रहुन्जेल रोकिइ रहनोस् । अनि विस्तार श्वास प्रक्रिया पूर्व अवस्थामा आउनोस् ।

(ग) यस कृया गर्दा शिरलाई अगाडि अवश्य झुकाउनु पर्छ ।

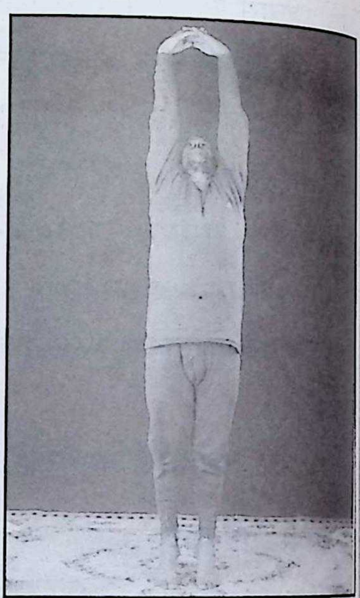
लाभ :-

यस आसन गर्दा शरीरमा स्फूर्ति आउँदछ। पाचन शक्ति तीव्र बन्दछ। पेट सफा हुन्छ। कम्मरको दुःखाई जान्छ। घाँटी सफा हुन्छ। आँखाको अनेक रोग हट्दछ। मधुमेहमा पनि लाभ हुन्छ। खुट्टा बलियो हुन्छ। गुप्ताङ्ग सम्बन्धी रोग लाग्दैन।

सावधानी :-

हाई ब्लड प्रेसरको रोगीले गर्नु हुँदैन। योग चिकित्सकको रेखदेखमा मात्र गर्ने।

३) ताडासनः-



१) विधिः-

करीव छ इन्चको फरकमा खुट्टा टेकेर सिधा उभिनु होस्। अगाडिको कुनै वस्तुमा आफ्नो दृष्टि राख्नुहोस्। हातलाई शिरको माथि लिएर जानुहोस्। हत्केला मास्थिर फर्केर रहोस्। आफ्नो हातलाई हेर्नुहोस्। दुवै एडि उठाउनुहोस्। शरीरे पूरा तानेर राख्नुहोस्। बिस्तारै पूर्व अवस्थामा आउनुहोस्।

२) विधिः-

दुबै हात माथि उठाएर ताडासनमा उभिएर रहनु र दुवै खुट्टाको पंजाले टेकेर अगाडि पछाडि हिड्नु होस्।

श्वासः

पञ्जाले टेकेर तनक्क तन्कँदा श्वास लिने र पूर्व अवस्थामा आउँदा श्वास फ्याँकने।

समयः

८ पटक गर्नु।

लाभः

पाचन सिस्टम ठीक गर्छ आमाशय र मलाशयलाई विकसित गर्दछ। पानी पिएर टाडासनमा हिड्दा पेट सफा हुन्छ।

४) ध्रुवासन :-



विधि:-

(क) दुवै खुट्टा जोडेर सिधा उभिनुहोसँ् ।

(ख) दायाँ खुट्टाको जाङमा बायाँ खुट्टाको पन्जा राख्ने र दुवै हात जोडेर ध्यान मुद्रामा उभिनुहोस् ।

(ग) यस अवस्थामा यथाशक्ति बस्नोस् र पुनः अर्को खुट्टा बदलेर पनि गर्नुहोस् ।

लाभ :-

दुवै खुट्टा बलियो बनाउँछ मनलाई स्थिरता प्रदान गर्दछ ।

५) उत्कटासन



विधि:- १

(क) भूमिमा पाउको बलमा यसरी बस्नोस् जसरी शौचको लागि बसिन्छ । तब विस्तारै पाउको एडीहरू विस्तारै भूमिबाट उठाउनोस् । मात्र पाउको बलले बस्नोस् ।

(ख) नितम्व दुवै पाउको एडीहरूमा सावधानीपूर्वक राखेर स्थिर रहनोस् ।

(ग) विस्तार नितम्बलाई उठाउँदै घुंडो ७५ डिग्रीमा उभिनोस् र घुंडाबाट हात सिधा अगाडि गर्नोस् हात उठाउँदा श्वास लिएर रोक्नोस् । श्वास फ्याँक्दै विस्तार पूर्व स्थितिमा आउनोस् ।



लाभ:

टांग बलियो हुन्छ । पेटको बायु गुदाबाट निक्लनमा सजिलो हुन्छ । मलमूत्र त्यागन सजिलो हुन्छ । घुंडाको रोगमा लाभकारी हुन्छ । योनीको विकार हट्दछ । वीर्य बाहिनी नली शक्तिशाली हुन्छ ।

विधि-२

(क) भूमिमा सीधा उठेर रहनोस् । खुट्टा एकफूट फरकमा राख्नोस् ।

(ख) हात कम्मरमा राखेर (पूरक) श्वास लिनोस् र बिस्तारै

बिस्तारै झुकेर कुर्सीमा बस्ने जस्तो अवस्था बनाउनोस् ।

(ग) सम्पूर्ण शरीरको भार तिघ्रा, घुँडा र पाउमा हुनु पर्दछ ।

(घ) सुविधा अनुसार यस स्थितिमा कुम्भकमा रहेर माथि उठ्नोस् र (रेचक) श्वास बाहिर फ्याँक्नोस् ।

(ङ) यस अभ्यास राम्रो भएपछि कुर्सीमा बस्ने अवस्था भन्दा तल लिएर जानोस् र खुट्टाको पंजामा शरीरको भार राख्नोस् ।

(च) नितम्ब खुट्टाको एडिको सिधा राख्नोस् । यस्तो आकार शौच बस्ने अवस्था जस्तो हुन्छ । अन्तर यति फरक छ कि यसमा सम्पूर्ण शरीरको भार पंजामा पर्छ तर खुट्टाको एडी (कुर्कुच्चा) उठेको हुन्छ ।

लाभः

यस आसनले खुट्टा बलियो हुन्छ । रीड र घुँडा लचिलो हुन्छ । खुट्टा सुन्निने हराउँदछ । घुँडाको रोग हराउँछ र हिंड्न डुल्न सजिलो हुन्छ । पेट सफा हुन्छ ।

सावधानीः

हाई ब्लडप्रेसरले नगर्ने, गर्न परेमा योगाचार्यको रेखदेखमा गर्ने ।

६) क्रौंचासन

विधिः-



(क) क्रौंचा पंक्षीको समान शरीरको आकृति बन्ने हुँदा यस आसनलाई क्रौंचासनको सँज्ञा दिएको हो ।

(ख) खुट्टालाई परस्पर मिलाएर सीधा उठेर रहनोस् ।

(ग) अगाडि झुकेर एक फिटको फरकमा दुबै हत्केला भूमिमा टेकाउनोस् । कुहिनी दुबै घुंडामा टिकाउनोस् ।

(घ) अब विस्तारै विस्तारै खुट्टाको औंलाले नाडीमा छुन जानोस् ।

श्वासः-

श्वास रोकेर यथासक्य यसै अवस्थामा रहनोस् । यसक्रमले ५ पटक गर्न सकिन्छ। साथै विस्तारै श्वास लिंदै फ्याँक्दै ५ मिनेटदेखि ७ मिनेटसम्म एकै आसनमा रहन सकिन्छ । साथै श्वास बाहिर फ्याँकेर उडीड्यान बन्ध लगाएर पनि गर्न सकिन्छ ।

दृष्टिः

ध्यान भूमिमा रहनु पर्दछ ।

लाभ:

यस आसनले स्कन्धमूल कुहिनो, नाडि, हत्केला र जंघामूल, जंघा, घुंडा, पंजा, रीढको धेरै राम्रो व्यायाम हुन्छ। विभिन्न अंगको मांशपेशीहरू सुदृढ हुन्छ। पर्याप्त पोषण मिल्छ। यसले पेटको रोग र मधुमेहादिको पनि प्रशमन गर्नु यस आसनको मुख्य कार्य हो। साथै पेटको बोसोलाई कम गर्छ। स्वप्न दोष हटाएर शरीरमा बल वीर्य बढाउँदछ। नस-नाडिहरू शुद्ध भएर रक्त संचार क्रियामा तेज आउँदछ।

सीमा:

उच्च रक्तचाप र ढाड सम्बन्धी रोगीले यो आसन गर्नु हुँदैन।

७) बज्रासन:-

विधि:-



घुँडा मारेर सिधा हुनुहोस्। पञ्जालाई पछाडि फैलाएर एउटा खुट्टाको बुढि औंला अर्को बुढि औंलामा छुवाएर राख्नुहोस्। घुँडासँगै जोड्नु होस् र यसबेला एडीहरू अलग अलग रहनु पर्दछ। आफ्नो नितम्बको पञ्जाको बीचमा राख्नुहोस्। दुवै एडीहरू दायाँ बायाँ रहनु पर्छ। हात पनि दुबै घुंडामा राख्नु पर्दछ।

समय:-

बज्रासनमा जति सकिन्छ बस्नुहोस्। खानापछि ५ देखि १० मिनेटसम्म यस आसनमा बस्ने गर्नु राम्रो हुन्छ।

एकाग्रता:

सहज श्वास-प्रश्वासको ध्यान। यस आसनमा आँखा बन्ध गरेर ध्यान गर्दा शान्ति मिल्दछ।

लाभ:

यस बज्रासनले समस्त पाचन प्रणालीको कार्यक्षमता बढाउँदछ। अपच रोगले ग्रस्त व्यक्तिको लागि उपयोगी छ। यसले आमाशय एवं गर्भाशयको मांसपेशीहरूमा शक्ति प्रदान गर्दछ, सायट्रिका रोगीलाई र पेटका रोगीलाई अति उपयोगी छ।

८) **मण्डुकासन :-**

विधिः-

(क) बज्रासनमा बस्नोस् । दुबै हातको मुठी बाद्नोस् ।



(ख) उक्त मुठीको नाभी भागको दुबै पट्टी राख्ने अनि श्वासलाई पुरा बाहिर फ्याँकेर अगाडी झुक्नुहोस् र दृष्टिको अगाडी झुकाउनोस् ।

(ग) केही क्षण यसै अवस्थामा रहेर अनि बिस्तारै बज्रासनमा नै आउनुहोस् ।

लाभ :-

यस कृयाले अग्न्याशय (पेन्क्रियाज) लाई सक्रिय बनाएर इन्स्युलिन बन्नमा रोक लगाई डायबिटिज निवारण गर्दछ । पेटको पाचन सिस्टम सुव्यवस्थित गर्छ ।

बिधि २ :-

(क) बज्रासनमा बसेर दायाँ हातको हत्केला नाभिमा राख्ने

(ख) बायाँ हात दायाँ हातको हत्केलाको पृष्ट भागमा राख्ने

(ग) श्वास पुरा फ्याँकेर पेटलाई भित्र दबाएर अगाडी झुक्ने

(घ) दृष्टिको अगाडी हेर्ने गर्नुहोस् ।

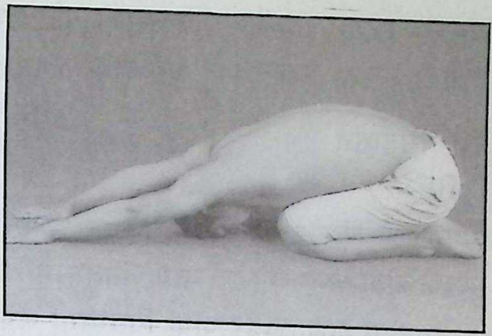
(ङ) एकछिन सोही स्थितिमा बसेपछि पुनः पूर्व स्थितिमा आउनुहोस् ।

लाभ :-

पहिलेकै अनुरूप हुन्छ ।

९) **शशांकासन**

विधि:-



बज्रासनमा बस्नोस् र हातलाई घुँडामा राख्नोस्, श्वास लिदैं हातलाई विस्तारै शिरको माथि लिएर जानोस् । हात सीधा राखेर कम्मर देखि माथिको भाग श्वास छोड्दै अगाडि झुकेर शिर जमिनमा छुवाउनुहोस्, यस बेला हात सीधा नै राख्नुहोस् । केही क्षण श्वास बाहिर रोकेर राख्नुहोस् र विस्तारै पुनः कम्मरदेखि माथिको भाग उठाउँदै माथि आउनुहोस् । तव श्वास छोडेर विस्तारै पूर्व आवस्थामा आउनुहोस् ।

श्वास:

बिस्तारै एक समान हुनु पर्छ ।

समय:

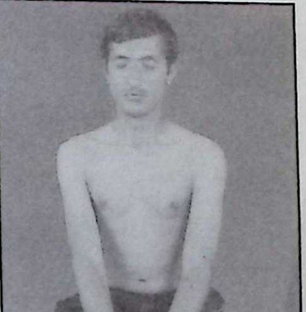
पटक पटक केही समय श्वास रोकेर गर्नु राम्रो हुन्छ ।

लाभ:

यस आसनले स्नायविक तनाब हटाउँछ । कब्ज हटाउँछ । सबै प्रकारको विकार, हटाई निराशा क्रोधलाई शान्त गर्छ । मूलाधार जागरणमा सहायक सिद्ध छ ।

१०) **त्रिकोण बज्रासन**

बिधि:-



(क) दुबै खुट्टा अगाडि पसारेर बस्नोस् ।

(ख) दुबै खुट्टा पालैपालो गरेर पछांडि मोडनोस् र दुबै पाउलाई नितम्ब संगै राख्नोस् । यसै पाउलाई त्रिकोण बनाउनोस् ।

(ग) अब दुबै हत्केला जोडेर नमस्कारको मुद्रामा घुँडा संगै राख्नोस् ।

(घ) शिर घाँटी र मेरुदण्ड सिधा रहोस् ।

(ङ) दृष्टि नासाग्र भागमा रहोस् ।

(च) श्वास फ्याँक्दै पेटलाई भित्र लिएर जानोस् एकछिन पश्चात श्वास तान्नोस् र पेट फुलाउनोस् यस आसनमा अग्निसार क्रिया गरेमा पेटको रोग निवारण हुन्छ ।

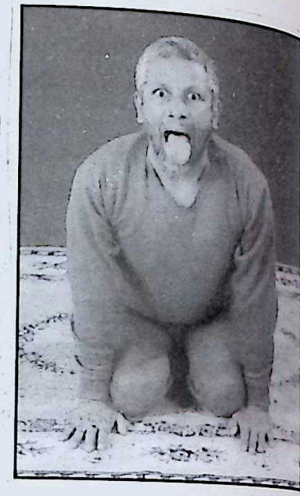
लाभ:

यस आसनबाट जाँघ, घुँडा र पादमूलको समस्त व्यायाम हुन्छ । मेरुदण्डको वक्र

अवस्था हट्दछ । कटि र नितम्बको पनि व्यायाम हुन्छ । उदर रोग समन हुन्छ । मन प्रशान्त हुन्छ । बज्रासनको सबै लाभ यसमा हुन्छ ।

११) सिंहासन

बिधिः–



(क) दुबै खुट्टा पसारेर बस्नोस् ।

(ख) बायाँ खुट्टा मोडेर बायाँ नितम्बमा लगेर राख्नोस् । दायाँ खुट्टा मोडेर दाँया नितम्बमा लगेर राख्नोस् ।

(ग) खुट्टाको औंलो पछाडि गरेर एडीमा बस्नोस् ।

(घ) शरीरको भार जाङ र घुँडामा राख्नोस् ।

(ङ) दायाँ हात दायाँ घुँडासंगै, बायाँ हात बायाँ घुँडासंगै राख्नोस् । यसरी राख्दा औंला फैलाउनुहोस् र पाखुरा तनक्क तन्काउनुहोस् ।

(च) पीठको भाग सिधा गर्नोस् ।

छ) टाउको माथितिर गरेर जति सक्यो जिब्रो बाहिर निकाल्नोस् ।

(ज) दुबै भौंको मध्यमा एकटक्क हेर्नोस् र श्वास लिनोस् र कुम्भक गरेर बस्नोस् ।

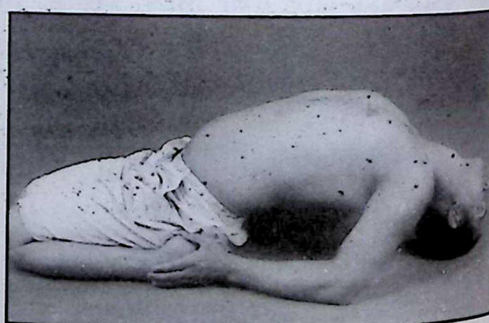
(झ) जिब्रो भित्र गर्नोस हात हटाउनोस् र खुट्टा सिधा गर्नोस् यस क्रिया पुनः गर्नोस् ।

लाभः

यस आसनले बक्षस्थल चौडा हुन्छ । शरीर पुष्ट हुन्छ । जिब्रो र नेत्र बिकार हट्छ । कण्ठ नलिका राम्रो हुन्छ ।

१२) सुप्त बज्रासन

विधिः–



बज्रासनमा बस्नोस् । हात र कुहिनोको साहाराले पछाडितिर झुक्दै जानोस् र शिरलाई जमिनमा टिकाउनुहोस् । कम्मर पूर्णरूपले धनुषाकार वनाउनु र घुँडा जमिनमा छोइ रहोस् । दुवै हात जाँङमा राख्नुहोस् र आँखा बन्द गर्नुहोस् र शरीरलाई ढिला गर्नोस् ।

श्वासः

आमाशयलाई फैलाउने र संकुचित गर्ने गर्नु र श्वास बिस्तारै गहिरो लिनु पर्छ जसले गर्दा पेटको रोग निको हुन्छ ।

समय:

स्वास्थ्यलाभमा केही समय र आध्यात्मिक फाईदा लिन लामो समय गर्न सकिन्छ। यस आसन अगाडि झुक्ने आसन पश्चात गर्नु पर्छ।

सीमा:

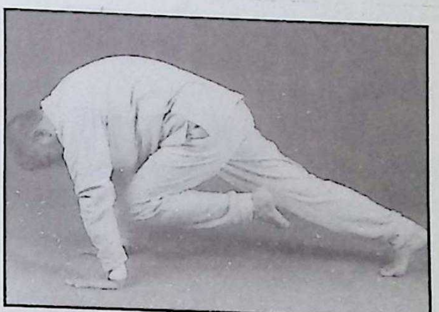
रीडको पछाडिको भागको रोगी र टी.बी. पीडित रोगीले डाक्टरसँग परामर्श लिएर मात्र गर्नु पर्छ।

लाभ:

आमाशय र कब्ज रोगमा उपयोगी छ, मस्तिष्कसँग जोड्ने स्नायु तन्तुहरूको सन्तुलन गर्दछ।

१३) ब्याघ्रासन

बिधि:





(क) ब्रज्रासनमा बस्नोस्।

(ख) घुँडाले टेकेर उठ्नोस् र दुबै हातले अगाडि जमिनमा टेक्नोस् र अगाडि तिर हेर्नोस्।

(ग) बायाँ घुँडा विस्तारै श्वास फ्याँक्दै मोडेर दुबै पाखुराको बीचबाट अगाडि शिर सम्म ल्याउनोस्। यस अवस्थामा शिर पनि झुकाउनोस्। मेरुदण्डमाथि उठाउनोस्।

(घ) अब श्वास लिँदै बायाँ खुट्टा पछाडि लिएर जानोस् र घुँडा मोड्नोस् तर पंजाको औंलाहरू शिर तर्फ मोडेको हुनु पर्छ। यस अवस्थामा शिर पनि संगसंगै पछाडि झुकाउनु पर्छ। यस अवस्थामा रिड तल झुकेको हुनु पर्छ।

(ङ) यसरी घुँडा मोडेर शिरको निधारको भाग छुन जाने र विस्तारै शिर र खुट्टा मोडेर पछाडि लिएर जाने कृया ५–७ पटक गर्नोस र अनि दायाँ पट्टि पुन: उही क्रमले गर्नोस।

लाभ:

यस आसनले जाँङ र पेटको वोसो कम गर्छ। मेरुदण्डको व्यायाम हुन्छ। साईटिकाको रोगीलाई उपयोगी छ पेटको बिकार ठीक गर्छ, गर्दन र आँखाको रोगमा पनि उपयोगी हुन्छ। आँखाको ज्योति बढ्छ। श्वास गन्हाउने रोग ठीक हुन्छ। वाणी स्पष्ट हुन्छ।

१४) शशंकासन



विधिः-

(क) भूईंमा नरम आसन ओछ्याउनोस् ।

(ख) दुबै खुट्टाको बूढि औंला परस्पर मिलाएर पैतालामा नितम्व टिकाएर बस्नोस् र दुबै हातले एडीहरूलाई समाती रहनोस् ।

(ग) एडी समात्दा औंलो पैताला र एडीलाई राम्रो प्रकारले मध्य भागमा समात्नु पर्छ।

(घ) नितम्व मास्तिर उठाएर अगाडि झुक्नुस् ।

(ङ) यस अवस्थामा चिउँडो कण्ठकूपमा सटाएर राख्नु र तालुलाई घुँडाको नजिक भूमिमा टेकाउनोस् ।

(च) यसो गर्दा पिठको भाग घुमेर धनुषाकार हुन जान्छ । यो आसन गर्दा पाखुरा सिधा पारेर तान्ने र एडीहरूको पकड दृढ रहनु पर्छ ।

श्वासः

यो आसन गर्दा अगाडि झुक्दा श्वास विस्तारै विस्तारै बाहिर निकाल्नु र शरीरलाई धनुषाकारमा तानी राख्नुपर्छ । श्वास रोक्न सकेजति रोक्नु र पूर्व अवस्थामा श्वास खिच्दै बस्ने । बाह्‍य कुम्भकाकार अभ्यास विस्तारै बढाउनु राम्रो हुन्छ ।

अवधिः

यसको पुनरावृत्ति ५-७ पटक गर्न सकिन्छ । यो क्रिया समाप्ति पश्चात् शवासन गर्नु राम्रो हुन्छ ।

लाभः

यस आसनको अधिक अभ्यास गरेमा रक्तको गति नियमित हुन्छ र चित्त तथा हृदयको विकार हट्दछ । कटिको मोडमा पर्ने दवावको कारण पौरुष ग्रन्थि सवल हुन जान्छ । शुक्र सम्बन्धी रोग निवारण हुन्छ । एडी र घुंडाको दुखाई हट्छ । हात पाउको निर्वलता हटेर शक्ति प्राप्त हुन्छ । यस आसनले स्त्री, पुरूष दुबैको शरीर निरोग राख्नमा धेरै उपयोगी छ ।

१५) कूर्मासन



विधिः-

(क) सर्व प्रथम घुंडाको बलले दुबै पाउ तलतिर मोडेर कुर्कुच्चाहरू माथि बस्नोस् ।

(ख) यस अवस्थामा एडी र घुंडा परस्पर मिलेर रहोस् ।

(ग) नितम्वको भार दुबै एडीमा परोस् ।

(घ) दुबै हात मुट्ठी बाँध्नोस्, दुबै कुहिनोलाई नाभिको दायाँ बायाँ राख्नुस् र दुवै मुट्ठीलाई माथि तिर फर्काएर जाँघको माथि राख्नुस् ।

यस अवस्थामा मेरूदण्ड, ग्रिवा र शिर सिधा रहोस् र दृष्टि नासिकाको अग्र भागमा स्थिर रहोस् । विस्तारै विस्तारै गहिरो श्वास लिंदै कमरलाई अगाडितिर झुकाउनोस् र निधारलाई घुंडामा राखेको मुट्ठीमा टिकाउनोस् । यस्तो गर्दा मुट्ठीलाई घुंडाबाट बाहिर निकाल्न हुँदैन । श्वासलाई जबसम्म सरलता हुन्छ तबसम्म रोक्नु र विस्तारै–विस्तारै श्वास फ्याँक्दै टाउको माथि उठाउनोस् ।

टिप्पणीः

श्वास प्रश्वासको सन्तुलनको साथ यो आसन गर्दा धेरै प्रभाव पार्दछ । श्वास खिचेर कुम्भक गर्ने क्रियामा १ मिनेटमा पूर्ण हुन्छ । तर दीर्घ श्वास लिंदै छाड्दै ४-५ पटक गर्दा पनि उत्तिनै फाइदा हुन्छ । ४-५ पटक यस क्रिया गरेपछि केही क्षण आराम गर्नुपर्छ । एडीले दवाव दिएर गुदाको संकोच गर्दै मूलबन्ध लगाउनु पनि धेरै राम्रो हुन्छ । यसरी क्रिया गर्दा बृद्धावस्था आउन दिंदैन ।

लाभः

कुर्मको अर्थ कछुवा हो । यस आसनले पंजा, घुंडा, जाँघ कटिप्रदेश, नाभीमण्डल, मेरूदण्ड, कुहिनो, हातको औंलाहरू, बक्षस्थल, श्वास प्रश्वास क्रिया, कण्ठ प्रदेश, मष्तिष्क प्रदेशमा पूर्ण प्रभाव पार्दछ । यस क्रियाबाट मूत्राशय पनि सवल हुन्छ । जसबाट प्रमेह, मधुमेह, रक्त प्रदर, रजोविकार, अन्त्रबृद्धि, अण्डबृद्धि रोग पनि शमन हुन्छ । साथै कण्ठमाला, कण्ठशोथ, टांसिल, आदि रोग पनि निश्चित रूपले समन हुन्छ ।

यदि मूलबन्ध क्रियाको साथ गर्ने हो भने अर्श, भगन्दर जस्तो खराब रोग पनि हटाउन धेरै सहायक सिद्ध छ । यस आसनले स्नायु मण्डललाई बढी शक्ति र स्फूर्ति मिल्दछ जसको कारण मन सदा प्रसन्न रहन्छ र साहस, उत्साह भाव बृद्धि भएर आत्म विश्वास जागृति हुन्छ अनि प्रत्येक कार्य गर्न मन लाग्दछ । यस प्रकार यस आसन शरीर र मस्तिष्कको तागत दिने र यौवनको स्थायीत्व प्राप्त गराउने श्रेष्ठ साधन हो । साथै कुण्डलिनी शक्ति जागरणमा सहयोगी छ ।

सावधानीः-

जाडोले सताएको समयमा या जाडो याममा गर्नाले शरीरमा उष्णता उत्पन्न भएर पसिना चुहन लाग्दछ । त्यसैले यस आसन गर्मी याममा सूर्य उदय भन्दा पहिला गर्नु पर्दछ । यस आसनले यकृत्, आमाशय, क्षुद्र र ठूलो आन्द्रा आदि सवल र सशक्त हुन जान्छ जसको परिणाम अग्निमन्द, कोष्ठ बद्धता हुने सम्भव हुँदैन । त्यसैले यस आसन अनुभवी साधकबाट बुझेर गर्नु राम्रो हुन्छ ।

१६) उष्ट्रासन

विधि :-



(क) दुबै खुट्टा मोडेर भूमिमा राख्नोस् । अर्थात् बज्रासनमा बस्नुस् ।

(ख) पूरक गरेर श्वास लिनोस्, विस्तारै टांगलाई घुंडासम्म भूमिमा राख्दैशरीरलाई माथि उठाउनोस् शरीरलाई क्रमश: मोडेर शिरको पछाडितर्फ लैजानोस् र दुबै हातलाई दुवै खुट्टाको एडीहरूमा राख्दै पेटलाई जति सक्यो बाहिर निकाल्नोस् ।

(ग) हात दुबै सिधा राख्नोस् । दृष्टिलाई भूमिमा लगाउने कोशिष गर्नोस् ।

(घ) उक्त समयमा "कुम्भक" कायम राख्नोस् र छोड्ने समयमा "रेचक" गर्नोस् ।

लाभ:

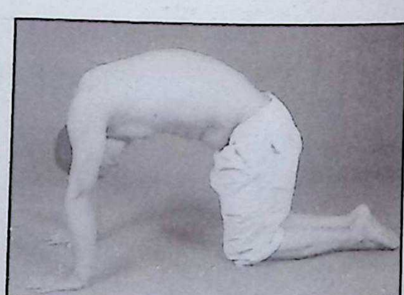
यस आसनले पेटमा हुने ग्यासलाई हटाउँदछ । खुट्टा र पिठिउँमा हुने वाथरोग नाश गर्दछ । पाचन शक्ति बढ्दछ । आँखाको अनेक विकार हट्दछ । पेटको विविध विकार हट्दछ । लिवर र फोक्सो बढेको ठीक हुन्छ । पाण्डु रोग ठीक गर्दछ । गठिया बाथ हुन दिंदैन । जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोगमा लाभकारी छ ।

सीमा:

मुटुरोग, उच्चरक्तचाप, ढाड सम्बन्धी रोगीले यो आसन गर्नु हुँदैन । योग चिकित्सकको रेखदेखमा मात्र गर्नु पर्दछ ।

१७) मार्जरी आसन

बिधि:-



(क) वज्रासनमा बस्नोस् ।

(ख) घुँडाले टेकेर उठ्नोस् र दुवै हातले अगाडि जमिनमा टेक्नोस्, यसो गर्दा रीडको भाग समानान्तरमा रहोस् ।

(ग) अब श्वास लिंदै शिरको र नितम्बको भाग माथि उठाउनोस् र रीडको हड्डी तलतिर झुकाउनोस् ।



(घ) शिरको र दुबै नितम्बको भाग श्वास फ्याँक्दै जति सक्यो उति तल झुकाउनुस रीडको भाग माथि उठाउनोस् र धनुषाकार वनाउनोस् । यस्तो

गर्दा उपस्थ र गुदा भागको पनि संकोच गर्नोस् र पेटको पनि संकोच गर्नोस् ।

(ङ) पुनः शिर र नितम्बलाई माथि र रिडलाई तल गर्नोस् ।

(च) यस कृया करिब ८–१० पटक गर्नोस् ।

लाभः

यस आसनले गर्दन र मेरुदण्डलाई लचिलो बनाउँदछ । पेटको विकार हटाउँछ । महिलाको प्रजनन प्रणाली राम्रो गर्छ । मासिक धर्मको खराबी निवारण गर्नुको साथै ल्यूकोरिया रोगमा ठिक गर्छ ।

सावधानीः

ब्लड प्रेसर रोगीले योग चिकित्सकको परामर्श अनुरूप गर्नु बेस हुन्छ ।

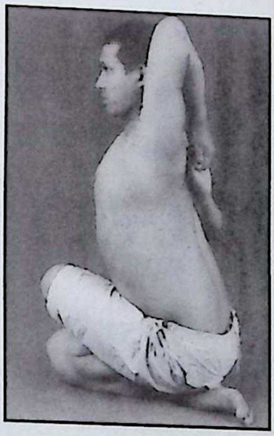
१८) गोमुखासन

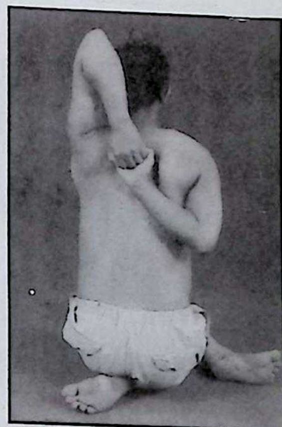
विधिः-

(क) सर्व प्रथम दुबै खुट्टा पसारेर बस्नोस् ।

(ख) दायाँ खुट्टा मो.डेर गोली गाँठोमा नितम्ब राखेर बस्नोस् ।

(ग) बायाँ खुट्टा मोडेर दायाँ खुट्टाको तिघ्रा माथि राख्नोस्, यसरी राख्दा दुबै घुँडा बराबरमा हुनु पर्छ । यस्तो हुँदा गोमुख आकार हुन जान्छ ।





(घ) त्यसपछि बायाँ हातको पञ्जा कुमबाट पछाडि लाने र दायाँ हात कम्बरबाट पछाडिको ढाडमा लियर जाने र दुबै हातको औंला एक अर्कोमा समातेर बस्ने गर्नुहोस् ।

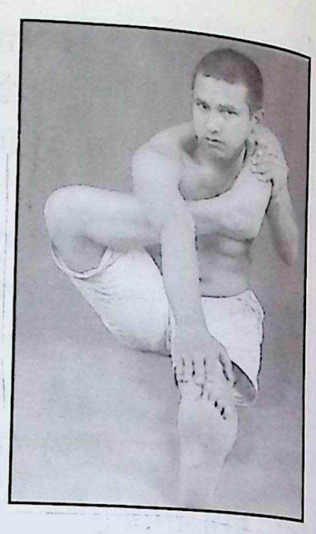
(ङ) श्वास बिस्तारै लामो तान्ने र छोड्ने ।

लाभः

टांगलाई परस्पर बदलेर गर्दा योनी र लिंग विकार हट्दछ । शरीरमा फूर्ति आउँदछ । टांगमा शक्ति र खुट्टामा आरोग्यता आउँदछ । गठीयाको रोग हट्दछ र अण्डकोष सम्बन्धी विरामी हट्दछ । दम सम्बन्धी रोग निर्मूल हुन्छ ।

१९) **धनुषाकर्षणासन**

बिधि:-



(क) जमिनमा खुट्टा अगाडि पसारेर बस्नोस् ।

(ख) यसपछि दाँया हातले बाँया खुट्टाको बुढी औंला समात्नोस् ।

(ग) अब दाँया खुट्टाको बुढी औंला बायाँ घुँडामा राखेर बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको बुढीऔंला समातेर बायाँ कान तर्फ तान्नुस् ।

(घ) यस कृया हात र खुट्टा बदलेर क्रमशः गर्नु पर्छ ।

(ङ) यस आसन गर्दा मोटो शरीर भएको व्यक्तिले श्वास फ्याँकेर गर्नु राम्रो हुन्छ भने पातलो शरीर भएको व्यक्तिले श्वास तानेर गर्न हितकर हुन्छ ।

सुझाव:

यदि गठिया रोग भएको छ भने सरस्यूको तेल मालिस गरेर यस आसन गरेमा रोग मुक्त हुन्छ ।

लाभ:

पेटको रोग गानो गोला, वायू बिकार आदि समस्त निवारण हुन्छ । हात, खुट्टामा शक्ति प्राप्त हुन्छ । गठिया बाथ निवारण गर्ने महत्वपूर्ण आसन हो ।

सीमा:

रजस्वला र गर्भिणी महिलाले गर्नु हुँदैन ।

२०) **अर्ध मत्स्येन्द्रासन**

विधि:

(क) दुबै खुट्टा सिधा राखेर बस्नुस् ।

(ख) देब्रे खुट्टा ल्याएर गुदाद्वारनेर सुताउनुस् ।



(ग) दायाँ खुट्टा ल्याएर देब्रे खुट्टाको घुंडा भन्दा माथि भूईंमा पाइतालाले टेकाएर राख्नुस् ।

(घ) देब्रे हातले दायाँ घुंडालाई भित्र च्यापेर बाहिरबाट दायाँ खुट्टाको बूढी औंलालाई समाउनुस् ।

(ङ) दायाँ हात दायाँ तिरै मोडेर पछाडि कमरमा सटाएर राख्नुस् टाउको पनि दायाँतिरै मोडेर कुममाथि चिउँडो राखेर पछाडि हेर्नुस् । श्वास भित्र तानेर सकेसम्म कमर र शिरलाई पछाडि तन्काएर मोड्ने र केही क्षण श्वास

सामान्य गरेर बस्नुस् ।

(च) केही बेर पछि हात पनि खुट्टा पनि परिवर्तन गरी माथिकै क्रम दोहऱ्याउने । यो दोहऱ्याउने क्रम ३ देखि ६ पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

लाभ:

यो आसनले स्नायुमण्डललाई पूरा प्रभावित पार्दछ । पिशावसम्बन्धि तथा मधुमेह रोगलाई यो अति नै लाभकारी छ । यसले मुटु र फोक्सोको पनि व्यायाम हुन्छ । घुंडा दायाँ बायाँ मोड्दा आमाशय, ठूलो आन्द्रा, कलेजो, मृगौला तथा अग्नाशयमा पनि पूरा दवाव परी पूर्ण व्यायाम हुन्छ र सक्रिय हुन्छ । जुनसुकै प्रकारको ढाड कमर दुखाई निको हुन्छ ।

सिमा:

अशक्त अवस्थामा वाहेक यो सबै प्रकारको रोगीले गर्नु हुन्छ ।

२१) एक पाद ग्रिबासन

बिधि:-

(क) दुबै खुट्टा अगाडि फैलाएर बस्नोस् ।

(ख) यसपछि बायाँ खुट्टा मोडेर एडिको अंडकोषलाई तल सीबनीको संगै स्थापित गर्नोस् ।



(ग) अब दायाँ खुट्टा उठाएर शिरको पछाडि घाँटीमा स्थापित गर्नोस् ।

(घ) श्वास विस्तारै भित्र तान्नोस् र दुबै हातले नमस्कार मुद्रा लगाउनोस् । बिस्तारै गर्दनको माथि उठाउने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

(ङ) करीब १५–२० सेकेण्डसम्म यस अवस्थामा रहन जोड लगाउदै रहनोस् ।

(च) यस पछि बिस्तारै बिस्तारै श्वास फ्याँक्दै पूर्व अवस्थामा आउनोस् र करीब ५–६ सेकेण्ड बिश्राम गर्नोस् ।

(छ) यसपछि पुन: बायाँ खुट्टा मोडेर उसको एडि अंडकोषको तल सिबनीको संग राख्नोस् ।

(ज) बायाँ खुट्टा उठाएर शिरको पछाडि गर्दनमा राख्नोस् ।

(झ) पुन: श्वास तान्दै दुबै हातले नमस्कार मुद्रा गर्नोस् र बिस्तारै गर्दनको माथि उठाउने प्रयत्न गर्नोस् ।

(ञ) १५–२० सेकेण्ड श्वास भित्र तानेर रोक्नोस् अनि बिस्तारै श्वास फ्याँक्दै पूर्व अवस्थामा आउनोस् ।

(ट) यस आसन गर्दा खुट्टा गर्दनबाट यताउति सार्न भने हुँदैन ।

१९) **धनुषाकर्षणासन**

बिधि:–



(क) जमिनमा खुट्टा अगाडि पसारेर बस्नोस् ।

(ख) यसपछि दाँया हातले बाँया खुट्टाको बुढी औंला समात्नोस् ।

(ग) अब दाँया खुट्टाको बुढी औंला बायाँ घुँडामा राखेर बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको बुढीऔंला समातेर बायाँ कान तर्फ तान्नुस् ।

(घ) यस कृया हात र खुट्टा बदलेर क्रमश:: गर्नु पर्छ ।

(ङ) यस आसन गर्दा मोटो शरीर भएको व्यक्तिले श्वास फ्याँकेर गर्नु राम्रो हुन्छ भने पातलो शरीर भएको व्यक्तिले श्वास तानेर गर्न हितकर हुन्छ ।

सुझाव:

यदि गठिया रोग भएको छ भने सरस्यूको तेल मालिस गरेर यस आसन गरेमा रोग मुक्त हुन्छ ।

लाभ:

पेटको रोग गानो गोला, वायू बिकार आदि समस्त निवारण हुन्छ । हात, खुट्टामा शक्ति प्राप्त हुन्छ । गठिया बाथ निवारण गर्ने महत्वपूर्ण आसन हो ।

सीमा:

रजस्वला र गर्भिणी महिलाले गर्नु हुँदैन ।

२०) **अर्ध मत्स्येन्द्रासन**

विधि:

(क) दुबै खुट्टा सिधा राखेर बस्नुस् ।

(ख) देब्रे खुट्टा ल्याएर गुदाद्वारनेर सुताउनुस् ।



(ग) दायाँ खुट्टा ल्याएर देब्रे खुट्टाको घुंडा भन्दा माथि भूईंमा पाइतालाले टेकाएर राख्नुस् ।

(घ) देब्रे हातले दायाँ घुंडालाई भित्र च्यापेर बाहिरबाट दायाँ खुट्टाको बूढी औंलालाई समाउनुस् ।

(ङ) दायाँ हात दायाँ तिरै मोडेर पछाडि कमरमा सटाएर राख्नुस् टाउको पनि दायाँतिरै मोडेर कुममाथि चिउँडो राखेर पछाडि हेर्नुस् । श्वास भित्र तानेर सकेसम्म कमर र शिरलाई पछाडि तन्काएर मोड्ने र केही क्षण श्वास

सामान्य गरेर बस्नुस् ।

(च) केही वेर पछि हात पनि खुट्टा पनि परिवर्तन गरी माथिकै क्रम दोहऱ्याउने । यो दोहऱ्याउने क्रम ३ देखि ६ पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।

लाभः

यो आसनले स्नायुमण्डललाई पूरा प्रभावित पार्दछ । पिशावसम्वन्धि तथा मधुमेह रोगलाई यो अति नै लाभकारी छ । यसले मुटु र फोक्सोको पनि व्यायाम हुन्छ । घुंडा दायाँ बायाँ मोड्दा आमाशय, ठूलो आन्द्रा, कलेजो, मृगौला तथा अग्नाशयमा पनि पूरा दवाव परी पूर्ण व्यायाम हुन्छ र सक्रिय हुन्छ । जुनसुकै प्रकारको ढाड कमर दुखाई निको हुन्छ ।

सिमाः

अशक्त अवस्थामा वाहेक यो सबै प्रकारको रोगीले गर्नु हुन्छ ।

२१) एक पाद ग्रिबासन

बिधिः-

(क) दुबै खुट्टा अगाडि फैलाएर बस्नोस् ।



(ख) यसपछि बायाँ खुट्टा मोडेर एडिको अंडकोषलाई तल सीबनीको संगै स्थापित गर्नोस् ।

(ग) अब दायाँ खुट्टा उठाएर शिरको पछाडि घाँटीमा स्थापित गर्नोस् ।

(घ) श्वास विस्तारै भित्र तान्नोस् र दुबै हातले नमस्कार मुद्रा लगाउनोस् । बिस्तारै गर्दनको माथि उठाउने प्रयत्न गर्नुहोस् ।

(ङ) करीब १५–२० सेकेण्डसम्म यस अवस्थामा रहन जोड लगाउदै रहनोस् ।

(च) यस पछि बिस्तारै बिस्तारै श्वास फ्याँक्दै पूर्व अवस्थामा आउनोस् र करीब ५–६ सेकेण्ड बिश्राम गर्नोस् ।

(छ) यसपछि पुनः बायाँ खुट्टा मोडेर उसको एडि अंडकोषको तल सिबनीको संग राख्नोस् ।

(ज) बायाँ खुट्टा उठाएर शिरको पछाडि गर्दनमा राख्नोस् ।

(झ) पुनः श्वास तान्दै दुबै हातले नमस्कार मुद्रा गर्नोस् र बिस्तारै गर्दनको माथि उठाउने प्रयत्न गर्नोस् ।

(ञ) १५–२० सेकेण्ड श्वास भित्र तानेर रोक्नोस् अनि बिस्तारै श्वास फ्याँक्दै पूर्व अवस्थामा आउनोस् ।

(ट) यस आसन गर्दा खुट्टा गर्दनबाट यताउति सार्न भने हुँदैन ।

लाभ:

यस आसनले स्कन्ध बलियो हुन्छ। गर्दन दृढ हुन्छ। खुट्टा लचिलो हुन्छ। छाती राम्रो हुन्छ। यस आसनले बल –वीर्य, कान्तिको वृद्धि गर्नुको साथ पेटको रोग निवारण हुन्छ। पिशाबको बिकार मेटिन्छ। आँत बलियो हुन्छ। ग्यास्ट्रिक निवारण हुन्छ। वायु बिकार निवारणको साथै कब्जीयत रोग निर्मूल हुन्छ।

सीमा:

यस आसन करिब ५–६ पटक गर्न सकिन्छ। तर अन्य सरल आसन गरेर शरीर लचिलो बनाएपछि गर्नु अति राम्रो हुन्छ। तर योग गुरुको निर्देशनमा गर्नु धेरै राम्रो हुन्छ।

२२) कात्यायनि आसन



बिधि:–

(क) जमिनमा दुबै खुट्टा पसारेर बस्नोस्।

(ख) बायाँ खुट्टालाई मोडेर दायाँ नितम्बको स्थान निर छुवाएर राख्नोस् र घुँडा भने नाभीको सिधा रहोस्।

(ग) पुनः दायाँ खुट्टा मोडेर बायाँ घुँडाको माथि दायाँ घुँडा सिधा पर्ने गरी राख्नोस्।

(घ) अब बायाँ हातको पंजाले दायाँ खुट्टामा र दायाँ हातको पंजाले बायाँ खुट्टाको पंजा समाउनोस् र रिडको हड्डि सिधा रहोस्।

(ङ) श्वास तानेर बिस्तारै टाउको उठाउनोस् र आकाश तर्फ हेर्नोस्।

(च) श्वास फ्याँक्दै अगाडि घुँडामा ढोग्नोस्। यस क्रिया ८ पटक गर्नोस्।

(छ) बायाँ तर्फ कम्मर देखि टाउकोको भाग जति सक्यो मोडेर पछाडि हेर्नोस् र श्वास लिँदै सिधा हुनोस्।

(ज) पुनः दायाँ तर्फ श्वास फ्याँक्दै पूर्ववत मोडेर पछाडि हेर्नोस र श्वास लिँदै सिधा हुनुहोस्।

(झ) यस क्रिया ८–८ पटक गर्नोस। खुट्टा बदलेर पनि गर्नोस्।

लाभ:

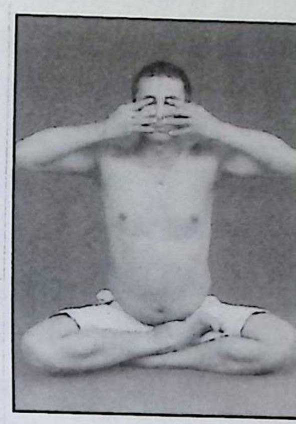
यस आसनले अंडकोष वृद्धि हट्छ। पेट रोग, मधुमेह, दम रोग निको हुन्छ साथै समस्त बुद्धि दोष निवारणमा उपयोगी छ। कात्यायनी भगवतीले अपनाएको आसन हो।

सूझाव:

हाई ब्लड प्रेसर र मुटुरोगीले योग चिकित्सकको रेखदेख तथा सुझाव लिएर मात्र गर्ने। सामान्य श्वास प्रश्वासको क्रियामा सबैले गर्न मिल्छ कुम्भक क्रियामा निर्देशनको जरुरी छ।

२३) बद्धयोनि आसन

विधि:-



(क) बद्धयोनी आसन प्रायः सिद्धासनको साथ गरिन्छ तर बज्रासन या पद्मासनमा पनि गर्न सकिन्छ ।

(ख) सबैभन्दा पहिला दुबै खुट्टा अगाडि फैलाएर जमिनमा बस्नोस् ।

(ग) अनि बायाँ खुट्टाको एडीलाई गुदा र अण्डकोषको मध्य स्थित सीवनीमा छुवाएर राख्नोस् ।

(घ) यस पछि दायाँ खुट्टाको एडीलाई शिवनको माथि भागमा दृढताको साथ राख्नोस् ।

(ङ) ढाड गर्दन र सिर सिधा राख्नोस् ।

(च) अंगुठाले कान, तर्जनी अंगुलिले आँखाको मध्यमा अंगुलिको नासिका-छिद्र र अनामिका र कनिष्ठिकाले ओंठलाई बन्द गर्नुस् ।

(छ) बाहिरी विषय र बाहिरी चिन्तनबाट मनलाई मुक्त गरेर अन्तरनाद सुन्ने कोशिस गर्नुस् ।

(ज) नांद श्रवण जस्तै समान ब्रह्म ज्योतिको चिन्तन पनि यसै आसनमा गर्न सकिन्छ ।

सीमा:

यस आसन १५ मिनेटदेखि १ घण्टासम्म बसेर गर्न सकिन्छ । शरीर लाभको लागि आधा घण्टा पर्याप्त छ । आध्यात्मिक लाभको लागि तीन घण्टासम्म बस्ने अभ्यास् गर्नु नितान्त आवश्यक छ ।

यस अभ्यास प्राणायामको साथ गर्नु अति राम्रो हुन्छ । अन्तर कुम्भकको अवस्था विस्तारै बढाउनु पर्छ । यसरी अगाडी बढेमा उच्चस्तरीय आध्यात्मिक उन्नति हुन पुग्दछ । यदि नादसाधन ४ प्रहरसम्म गर्न सक्षम भएमा नादेश्वर स्वयं हुन पुग्दछ यो शिवको वचन हो ।

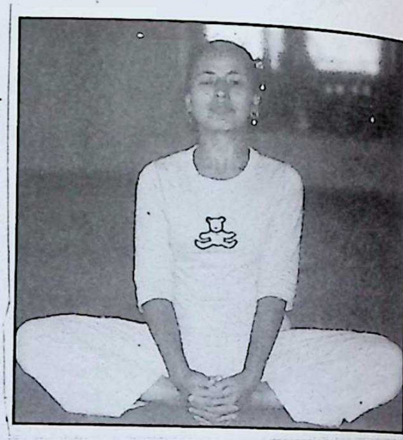
लाभ:

योनि मुद्राको साथ जुन आसनमा नाद साधन या ध्यान साधन गरिन्छ, त्यसलाई योनी मुद्रासन भनिन्छ । यस आसनले मनको चञ्चलता शान्त भएर स्थिरता प्राप्त हुन्छ । बहिर्मुखी प्रकृतिहरू नष्ट भएर मन अन्तर्मुखी हुँदै गहन- अन्तरमा प्रवेश गर्दछ, जसबाट सर्वतोमुखी आध्यात्मिक, विकासको जटिलताहरू हट्दछ । चक्रमा स्थित सुप्त शक्ति प्रवुद्ध हुन्छ । बुद्धिको सूक्ष्मग्राहिता शक्ति बढ्दछ । शरीरमा स्फूर्ति पैदा हुन्छ । बल र् वीर्य स्थिर हुन्छ । यस आसन साथ साधन यदि गर्ने हो भने समस्त चक्रहरूको सुप्त शक्ति जागरण

हुन गई उत्साह, उमंग, स्फूर्ति प्राप्त हुन जान्छ र दिव्य तरंगहरूले जीवनमा प्रभावित पार्नुको साथै विशुद्ध बुद्धि हुनुको साथ सूक्ष्म-ग्रहण शक्ति बढ्न जान्छ । यस बद्ध योनी आसन गुप्तासन, सिद्धासन, पद्मासन र बज्रासनमा पनि गर्दा यसको सुप्रभाव पूर्ण रूपले पर्दछ ।

२४) बद्ध कोणासन

विधि:



(क) दुबै खुट्टा सिधा फैलाएर भूईंमा बस्नुस् ।

(ख) दुबै खुट्टा अगाडि तानेर दुई पाइतला जोड्नुस् र दुबै खुट्टाको औंला समातेर कुर्कुच्चा मूलाधार (मूत्रद्वार र गुदाद्वारको बीच भाग) मा छुवाउनुस् ।

(ग) जाँघ सकेसम्म फैलाउनुस् र घुंडालाई भूईंमा छुने गरी भुकाउनोस् ।

(घ) हातका औंलाहरू एक अर्कामा जोडेर बलियोसंग पैताला समाउनुस् र मेरुदण्ड (ढाड) एकदम सिधा गरी नाकको टुप्पामा एक टकले हेरिरहनुस् ।

(ङ) यसरी केही समयसम्म बसेपछि श्वास फालेर कुहिना जाँघमा राख्नुस र भुकेर निधारले भूईं छुनुहोस् र त्यसपछि नाक र चिउँदो भूईंमा टेकाउनुस् । यो आसनमा तीस सेकेन्डदेखि एक मिनेटसम्म सामान्य श्वास फेरेर बस्न सकिन्छ ।

(च) त्यसपछि विस्तारै ढाड उठाउनुस् र शिर पनि उठाएर पहिलेकै अवस्थमा आउनुस् र खुट्टा फैलएर आराम लिनुस् ।

लाभ:

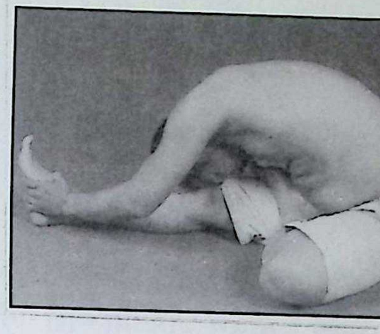
यो आसन ब्रम्हचर्य ब्रत पालना गर्न अति महत्वपूर्ण आसन हो । यसले विषय वासना तिरबाट मनलाई हटाई चित्त शान्त र एकाग्र बनाउँछ । यसको अतिरिक्त जुनसुकै प्रकारको हृदय रोगमा यो अति प्रभावकारी आसन हो यसले मुटुलाई सशक्त बनाउँछ, रगत शुद्ध बनाई फोक्सोलाई सकृय बनाउँछ, स्नायु प्रणाली लचिलो र सवल हुन्छ, ढाड र कमर दुखाई हराउँछ, नितम्वको पनि पूरा व्यायाम भई अनावश्यक पेट र मासंपेशी बढ्दैन । यसले मूत्राशय सम्बन्धी कुनै पनि रोग हुन दिंदैन, पुरुषरोग (हर्निया) मा पनि अति उपयोगी छ । स्त्रीहरूको लागि पनि अति उपयोगी छ । अनियमित तथा पीडादायक रजश्वला ठीक गर्दछ । गर्भवतीले यो आसन गऱ्यो भने प्रसव वेदना कम हुन्छ ।

सीमा:

यो आसन विस्तारै अभ्यास गर्दै जानु पर्छ एकैचोटी जवर्जस्ती गर्नु हुँदैन ।

२५) जानुशिरासन

विधिः-



दुबै खुट्टा पसारेर बस्नुहोस्। बायाँ खुट्टा मोडेर दायाँ जाँडमा छुवाएर राख्नुहोस्। बिस्तारै दुबै हात उठाएर शिरको माथि लैजानुहोस्। बिस्तारै कम्मर देखिको माथि भाग झुकाउँदै शिरले घुँडामा ढोग्नुहोस्। केही क्षण रोकिनु र बिस्तारै पूर्व अवस्थामा आउनुहोस्। पुनः अर्को खुट्टाबाट गर्ने।

श्वासः

अगाडि झुक्दा श्वास फालेर जाने रोकिंदा बहिर्कुम्भक गर्ने र पूर्व अवस्थामा आउँदा श्वास लिएर आउनु पर्दछ।

समयः

क्रमशः ६-६ पटक गर्ने।

लाभः

पेटको बिकार ठीक गर्छ, आमाशय राम्रो हुन्छ।

२६) पश्चिमोतानासन

विधिः



(क) दुबै खुट्टा सिधा फैलाएर भूईंमा बस्नुस्।

(ख) दुबै हात माथि उठाएर श्वास फाल्दै दुबै हातले दुबै खुट्टाको औंलाहरू समाउनुस् र टाउको घुँडामा बिसाउनुस्।

(ग) यो क्रम दोहऱ्याएर ३-६ पटकसम्म गर्नुस्।

लाभः

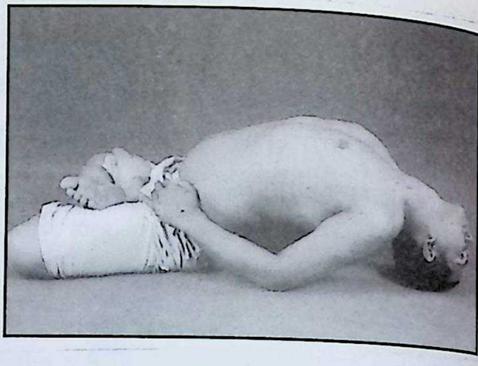
यो आसनले शरीरमा रक्त-संचार सन्तुलित हुन्छ, मेरुदण्ड लचिलो हुन्छ, मोटोपन घट्छ, शरीरको दुर्गन्ध हट्छ, छालाको रोग ठीक हुन्छ। धेरै रिस आउने, भौक नलाग्नेलाइं यो आसन धेरै लाभकारी छ। पेट सम्बन्धी र ढाड दुख्ने रोगलाई पनि लाभकारी छ। यो आसनले कामवासना नियन्त्रण गर्छ। त्यसैले यसलाई ब्रम्हचर्यासन पनि भनिन्छ। यो आसन धेरै वेरसम्म गर्न सकिने आसन मध्येको हो।

सीमाः

यो आसन झट्का लगाएर गर्नु हुँदैन र खाना खानासाथ गऱ्यो भने लाभको बदला हानि हुन सक्छ।

२७) **पूर्ण मत्स्यासन**

(क) दुबै खुट्टा पसारेर पीठको बल सुत्नोस् ।



(ख) दुबै खुट्टा खुम्चाउनोस् र बायाँ खुट्टा दायाँ जाँङमा दायाँ खुट्टा बायाँ जाँङमा राखेर पद्मासन लगाउनोस् ।

(ग) बिस्तारै शिर, गर्दन र छातीको भाग माथि उठाउनोस् र शिरको भाग पछाडि मोडेर मस्तकले जमिनमा स्पर्श गर्नोस ।

(घ) एक अर्को जाँङमा राखेको (पद्यमासनमा स्थीत) खुट्टाको हातले समातेर शिर भाग अलि राम्ररी तान्नुहोस् ।

(ङ) अब दुबै हातलाई खुट्टाबाट हटाएर हातलाई मोडेर एक हातले अर्को हातको कुहिनो समात्नोस् र शिरको पछाडिका भागमा स्थीर गर्नोस् ।

(च) यस क्रियामा श्वास तानेर रोक्नोस् । यसमा लामो श्वास लिने र फ्याँक्ने पनि गर्न सकिन्छ ।

(छ) बिस्तारै हात खोलेर अंगाडि ल्याउनोस् र हत्केलाले कम्मरमा समातेर कुहिनाले टेक्नोस् ।

(ज) अनि बिस्तारै टाउको सिदा पारेर पछाडिको भाग जमिनमा राख्नोस् र पीठको भाग पनि जमिनमा राखेर श्वास प्रश्वास कृया गर्नोस् ।

(झ) बिस्तारै पद्मासन खोल्नोस् र आराम गर्नोस् ।

लाभ:

यस आसनले पृष्ट भाग मेरुदण्ड र कम्मरको रोग ठीक गर्छ । छाती बढ्दछ। गर्दनको रोग ठीक गर्छ । वस्ति प्रदेशको सन्धिहरू लचिलो बनाउनुको साथै पेटको रोग अर्श र मधुमेहमा पनि राम्रो हुन्छ । गर्भाशय, स्नायु प्रणाली र श्वास प्रश्वास प्रणाली पनि राम्रो हुन्छ ।

सीमा:-

ब्लड प्रेसर रोगीको लागि हुँदैन । यदि गर्न परेमा योग बिशेषज्ञको रेखदेखमा मात्र। मुटुरोग, स्लीपडिस्कमा पनि हुँदैन ।

२८) मेरु बक्रासन

विधि:-



दुबै खुट्टा पसारेर बस्नुस् । बायाँ खुट्टाको पञ्जा दायाँ घुँडाको विपरीततिर टेक्नुहोस् । कम्मरको भागदेखि माथि श्वास फ्याँक्दै मोडेर दुबै हात जमिनमा टेकेर पछाडि हेर्नुहोस् । अनि श्वास लिंदै पूर्व अवस्थामा आउनुहोस् । पुनः बायाँ पट्टि सोही अनुरुप गर्नुहोस् ।

समय :

३ देखि ५ पटक गर्नुहोस् ।

श्वास:

शरीर मोड्दा रेचक गर्दै जानुहोस् र पूर्व अवस्थामा आउँदा पूरक गर्दै आउनुहोस् ।

लाभ:

पीठको दुखाईमा लाभ गर्छ ।

२९) मयुरी आसन

विधि:-



(क) पद्मासनमा बस्नोस् ।

(ख) अब छातीको बल भूमिमा सुत्नोस् र दुबै हातले भूमिमा दृढतापूर्वक टेक्नोस् ।

(ग) यस स्थितिमा दुबै कुहिनालाई नाभिको अगल बगलमा स्थापित गर्नु पर्दछ ।

(घ) हातलाई यसरी पृथ्वीमा टिकाउनोस् कि खुट्टा पट्टि हातको औंलाहरू मयुरको पंजाको समान खुला रहोस् ।

(ङ) विस्तारै विस्तारै श्वास भित्र खिचेर हत्केलाको सम्पूर्ण शरीरलाई मास्तिर उठाउनोस् ।

(च) अनि सम्पूर्ण शरीरको पृष्ट भागलाई एकदम सिधा तानेर आफ्नो हातको बलले जबसम्म श्वास रोक्न सकिन्छ तबसम्म सुस्थिर रहनोस् ।

(छ) यस पछि विस्तारै विस्तारै श्वास छोड्दै तेस्रो स्थितिमा आउनोस् र पहिलो स्थितिमा आउनोस् ।

(ज) केहि क्षण विश्राम पछि पुनः यसको अभ्यास गर्नोस् ।

नियम:

यस आसनको अभ्यासकालमा सम्पूर्ण शरीर सिधा अवस्थामा राख्नु पर्छ । पद्मासनको अवस्थामा कुनै शिथिलता आउनु हुँदैन । मयुरी आसन गर्दा कुहिनो भूमिमा संभवत् ९०° अंशको कोण बनाउनु पर्छ । यस आसन बढीमा ५-७ पटकसम्म गर्न सकिन्छ । प्रारम्भकालमा यस आसनको पूर्णावस्थामा ७ सेकेन्ड जति रहनु नै पर्याप्त हुन्छ । जबजब यस आसनमा दृढता आउँदछ तब तब केही सेकेन्टडबढाउँदै करीब १-१ मिनेटसम्म पूर्णावस्थामा गर्नु पर्याप्त हुन्छ ।

लाभ:

यस आसनले जठराग्नि प्रदीप्त गरेर, पकवाशय र मलाशयको जडता, शिथिलता हटाउँदछ । भोग जगाउनु र शौच शुद्धि गर्ने कार्य गर्छ । मूत्र विकार धातु विकारको खराबी निवारण गर्छ । मधुमेह जस्तो कडा रोग निवारणमा महत्वपूर्ण सहयोग गर्दछ । यस अभ्यासले वीर्य पुष्ट गरेर शरीरमा ओज शक्ति बढाउँदछ । मानसिक अस्थिरता र स्मृति दोष सहशा विकार हट्दछ । मुखमा चमक आउँछ र आयुवर्द्धक छ । छाती, श्वास, हात, कुहिनोको राम्रो व्यायाम हुन्छ ।

३०) चकोरी आसन

बिधि:-



(क) घुँडा मोडेर जमिनमा टुक्रुक्क बस्नोस् ।

(ख) जमिनमा केहि अगाडि हत्केलाले टेक्नोस् ।

(ग) यस अवस्थामा कुहिनांहरू नाभिको दायाँ र बायाँ भागमा स्थापित गर्नोस् ।

(घ) अब दुबै हत्केलाको सहाराले समस्त शरीरको घुँडा मोडेको मोड्चै माथि उठाउनोस् ।

(ङ) उक्त शरीर माथि उठाउँदा श्वास तानेर रोक्नोस् र उठाउनोस्, यस्तो गर्दा भुँडीमा कुहिनाको असर कुनै हुँदैन । शिर, गर्दन, रिड सिदा हुनु पर्छ ।

(च) जब शरीर उठ्दछ तब दुबै पैताला मिलाउनोस् र एडि (कुर्कुच्चा) लाई नितम्बमा जोड्नोस् ।

(छ) श्वास रोक्ने क्षमतासम्म यस अवस्थामा बस्नोस् अनि बिस्तारै श्वास छोड्दै पहिलाको अवस्थामा आउनोस् ।

(ज) श्वासको अवस्था सामान्य स्थितिमा आएपछि पुनः यसको क्रम दोहोऱ्याउनोस् ।

(झ) सवासनमा वस्नुहोस् ।

सीमा:

यस आसन बढीमा पाँच पटक प्रतिदिन गर्न सकिन्छ। स्त्री पुरुष दुवैले गर्न सक्दछन्। तर गर्भिणी स्त्री र ब्लड प्रेसर रोगीले यो आसन गर्नु हुँदैन साथै अल्सर रोगीले पनि नगर्नु राम्रो हुन्छ। रोगीले योग चिकित्सकको परामर्शमा मात्र।

लाभ:

यस आसनले प्रत्येक अंग बलिष्ट हुँदै जान्छ। फोक्सो बलियो हुन्छ। श्वास, कास र क्षयरोग निवारण हुन्छ। यसले सबै प्रकारको पेटको रोग निवारण हुन्छ। यकृत् बिकार निवारण हुन्छ। बोसो बढ्ने क्रम घट्न जान्छ। रक्तसंचार प्रणालि सुव्यवस्थित हुन जान्छ। हत्केला कुहिनु, पाखुरा, छाती, रीड आदि बलियो हुन्छ। जीवनमा नवशक्तिको संचार हुन्छ र यौवन भाव बढेर आउँदछ।

३१) जानुपृष्ठ बद्धपद्मासन

विधि:



(क) दुबै खुट्टा अगाडि फैलाएर बस्नोस्।

(ख) बायाँ पाउ दायाँ जाँङमा दायाँ पाउ बायाँ जाँङमा राखेर बस्नोस्। तर दुबै पाउ एडी जाँघमूलमा टाँसिएर रहोस्। दुवै एडि एक आर्कोमा मिलेर रहोस्।

(ग) अब पीठको बलले पृथ्वीमा सुत्नोस्।

(घ) सुतेको सुत्यै पद्म बद्ध घुंडा छातीमा लिएर टास्नोस्।

(ङ) दुबै हात घुंडा भन्दा माथि लिएर जानु र नितम्बको तल त्रिकास्थिको संगै कसेर बाध्नोस्।

(च) यसरी हात बाँध्न जाँदा श्वास फ्याँक्दै बाँध्ने र श्वास बाहिर रोकेर १०–१५ सेकेण्ड यस अवस्थामा रहने गर्नु पर्छ अनि बिस्तारै श्वास लिदै पूर्व अवस्थामा आउनु पर्दछ।

(छ) यस क्रिया गर्दा गर्दै अगाडितिर झुकाउनु पर्दछ।

(ज) यस क्रिया श्वास लिंदै फ्याँक्दै पनि गर्न सकिन्छ।

(झ) यस आसन ७–८ पटकसम्म पनि गर्न सकिन्छ।

लाभ:

यस आसनले हात, खुट्टाको समस्त भाग बलियो हुन्छ। साथै पद्मासनको दबावले पेट, गुदा, क्लोम ग्रन्थिहरू र पाचन संस्थानमा पूर्ण प्रभाव पार्दछ। सानो र ठूलो आँतमा बडो राम्रो प्रभाव पर्न जान्छ। जस्को कारण मलमूत्र बिसर्जन संस्थानको क्रिया क्षमता

बढ्‌न जान्छ । यसबाट पेटको बोसो घट्‌छ । बबासिर, हर्निया, मधुमेह, प्रमेह र गुदाको रोग वडो सहज तरिकाले निवारण हुन्छ । यस आसनको धेरै ठूलो विशेषता छ । आयु आरोग्य प्रदान गरी नवयौवन प्राप्त गराउँदछ ।

सीमा:

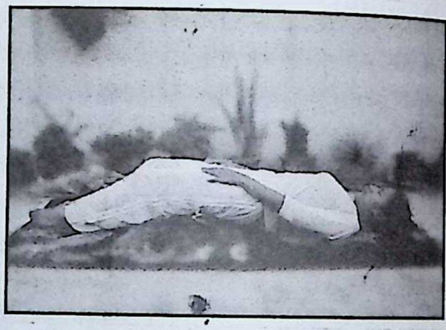
यस आसन गर्ववती महिलाले गर्न हुँदैन ।

सुझाव:

यस आसन त्रिबन्ध तथा मूद्रा साधनमा गर्न सकिन्छ तर योग बिशेषज्ञको सल्लाह र रेखदेखमा मात्र । योगको कुनै पनि साधनमा सुयोग्य गुरु मार्गदर्शकको जरुरी छ । मात्र आसन, प्राणायामको सामान्य क्रिया जानेको व्यक्तिबाट मुद्रा, बन्ध प्रयोग गर्नु हुँदैन ।

३२) शीर्ष - पादासन

विधि:-



(क) पिठको बल सिधा सुत्नोस् ।

(ख) जांघ, घुंडा, पिडौला, एडि र खुट्टाको अंगुठा एक दोस्रोसंग जोडेर रहोस् ।

(ग) दुवै हात जांघको संगै भूमिमा अवस्थित रहोस् ।

(घ) अब शिरलाई केहि पछाडि मोड्नोस् ।

(ङ) हातको सहारा लिएर एडि र झुकेको शिरको बलमा शरीरलाई माथि उठाउनोस् । जति सकिन्छ बढी उठ्नोस् ।

(च) माथि उठ्ने प्रयास गर्दै पैतालालाई पनि जमिनमा लगाउनोस् ।

(छ) अनि हातलाई नाभीको नजिक राख्नोस् । १५ सेकेन्डदेखि १ मिनेटसम्म तानेको अवस्थामा यसै स्थितिमा सिधा रहनोस् । अनि विस्तारै पीठ कम्मरलाई जमिनमा ल्याउनोस् ।

सीमा:-

यस आसन ३-४ पटक गर्न सकिन्छ । यस पछि शीर्षपाद-विलोमासन गर्नु पर्दछ । तेस्रो अवस्थामा श्वास लिएर (अन्तर कुम्भक) गर्नु पर्छ । आफ्नो शक्ति अनुसार करिव १ मिनेट श्वासरोकेर पूर्णावस्थामा रहनु र श्वास छोड्दा पूर्व स्थितिमा आउनु पर्छ ।

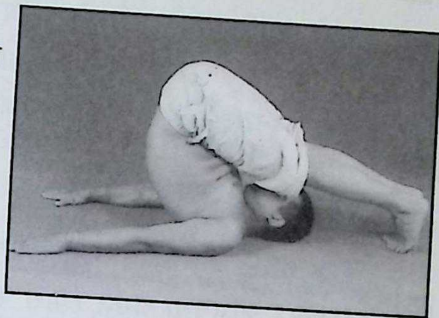
लाभ:

यस शिर र पाउको वलले माथि उठ्ने आसनबाट घाँटी, मेरूदण्ड, कमर, जानु, घुंडा, एडि र पाउको व्यायाम भएर शक्ति आउँदछ । यसबाट आज्ञा चक्रमा प्रभाव पारेर सुवुद्धि आउँदछ । यसले थाएराइड र प्याराथाएराइड ग्रन्थिमा राम्रो प्रभाव पार्दछ ।

३३) हलासन

विधि:

(क) सर्वांगासनको स्थिति (Position) मा बस्नुस् ।



(ख) दुबै खुट्टालाई विस्तारै उठाउँदै माथि लगेर टाउको भन्दा माथि लगेर भूईंमा टेकाउनुस् । हातहरूलाई सिधै जमिन मै रहन दिनुस् ।

(ग) खुट्टा उठाएर लग्दा श्वास तान्ने र भूईंमा विसाउँदा श्वास फालेर सामान्य श्वास फेरेर ५ सेकेण्डदेखि १ मिनेटसम्म रहनुस् ।

(घ) पूरा अभ्यास नभएसम्म खुट्टाले भूईं छुन नसके जतिसम्म सक्छ त्यतिसम्म मात्र लाने र जवरजस्ती नगर्ने ।

(ङ) यो आसनमा पनि फर्केर आउँदा कुनै झड्का नलगाइकन विस्तारै फर्केर पूर्व अवस्थामा आउनु पर्छ र आराम लिनु पर्छ ।

(च) यो आसन गर्दा ध्यान विशुद्धचक्र मै केन्द्रित गर्नु पर्छ ।

लाभ:

मानसिक र शारीरिक स्वस्थताको लागि यो आसन सर्वोत्तम छ । यसले पनि रक्त संचारमा सन्तुलन ल्याई रक्तशुद्धी गर्छ, ढाड तथा कमरमा लचकता आई ढाड सम्बन्धी कुनै समस्या आउँदैन, पाचनक्रिया सवल हुन्छ, रुचि बढ्छ, नाडी संस्थान बलियो हुन्छ, घाँटी सम्बन्धी रोग निको हुन्छ । आँखाको तेज बढ्छ, मोटापन घट्छ ।

सीमा:

सर्वांगासनमा जस्तै घाँटी या ढाडको हाड खिइएका, पिनास, मुटुरोग, उच्च रक्तचाप भएकाहरूले यो आसन गर्नु हुँदैन ।

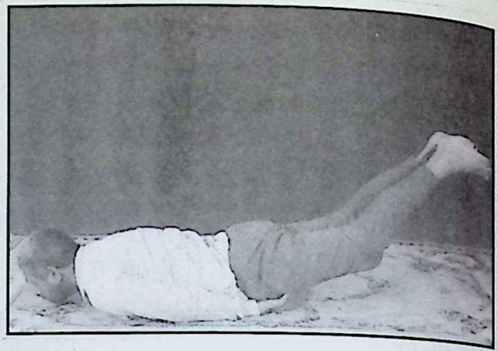
३४) अर्धशलभासन

पेटको बल घोप्टो परेर सुत्नुहोस् र हातलाई जाङमुनि राख्नुहोस् ।

एउटा खुट्टा जति सक्यो माथि उठाउनुहोस् र यस अवस्थामा केही समय रोक्नुहोस् र पछि बिस्तारै जमिनमा ल्याएर राख्नुहोस् ।



३५) **शलभासनः-**



पेटको बलले घोप्टो परेर सुत्नुहोस् र दुवै खुट्टा माथि उठाउनुहोस् र यसै अवस्थामा केही समय रोक्नोस् र पूनः पूर्व अवस्थामा आउनुहोस् ।

श्वासः

खुट्टा माथि उठाउँदा बिस्तारै श्वास लिंदै उठाउने र जमिनमा राख्दा श्वास फ्याँक्दै गर्ने । ब्लड प्रेशरका रोगीले विपरीत क्रमले मात्र गर्ने ।

समयः

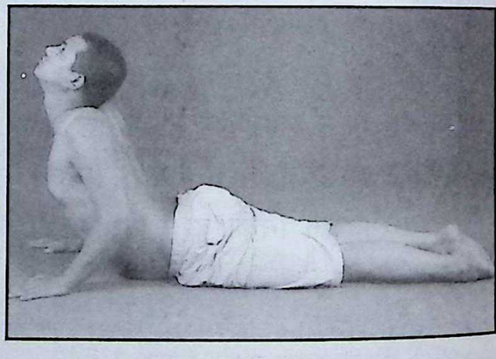
छ पटक सम्म गर्ने ।

लाभः

सायटीका, कम्मर, रोगमा लाभ प्रद छ, पेटको रोगमा बिशेष लाभ छ ।

३६) **भुजंगासन**

विधिः-



(क) भूमिमा पेटको बलले सिधा सुत्नोस् र दुवै हातको हत्केला दुवै कुमको सिधा बगलको भूमिमा टिकाउनोस् ।

(ख) सम्पूर्ण शरीरलाई ढिला छोड्नोस् ।

(ग) निधार भूमिमा टिकाउनोस् र पाउलाई पछाडि फर्काएर तानेर राख्नोस् ।

(घ). यस्तो गर्दा पैताला र एडी मोडिएर रहन्छ ।

(ङ) नाभी भन्दा माथिको भाग र छातीको भाग विस्तारै विस्तारै माथि उठाउनोस् ।

(च) यस अवस्थामा नाभीदेखि पाउ पर्यन्तको भाग भूमिमा टिकेर रहन्छ ।

(छ) यस अवस्थामा लामो श्वास लिंदै उठ्नु पर्दछ र २०, २५ सेकेण्डसम्म रोकेर स्थिर रहनु पर्छ ।

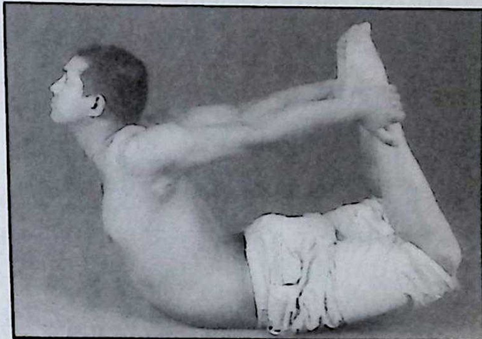
(ज) फेरी विस्तारै विस्तारै श्वास फ्याक्दै शिर र छातीलाई झुकाउँदै पूर्व स्थितिमा रहनु ।

(झ) यसरी करीव ५ देखि ९ पटकसम्म गर्नु राम्रो हुन्छ ।

लाभः

यस आसनले पेटको विकारबाट सर्वथा मुक्त हुन्छ। गुदा र आँत ठीक भई क्षुधावर्द्धन र जठराग्निमा तीव्रता हुन्छ। मेरूदण्ड लचिलो भई पृष्ठ भागमा दृढता उत्पन्न हुन्छ। आमाशय सवल हुन्छ। यसले रक्तको प्रवाहमा तीव्रता आउँदछ। यसैले रक्ताल्पता भएको रोगीलाई फाइदा गर्दछ। शरीरको जुन ठाउँमा दवाव या तनाव पर्दछ, त्यसले शुद्ध रक्त प्राप्त भएर पोषण शक्ति बढ्दछ। शरीरमा स्फूर्ति र नयाँ उत्साह र साहस प्राप्तहुन्छ। यस आसनले शूक्राशय बलियो हुन्छ र स्वप्न दोष, प्रमेह शीघ्रक्षरण आदि रोग निवारण हुन्छ।

यस आसनले घाँटी, छाती, पेट कमर, उरू, पाऊ हाथ सवल हुन्छ। स्त्रीहरूले आसन गरेमा डिम्वाशय र जरायु आदि स्वस्थ भएर मासिक दोष, अतिस्राव, कष्टार्तव र अन्य अनियमितता कहट्दछ। श्वेत प्रदर, रक्त प्रदरको समस्या नष्ट गर्छ।



३७) धनुरासन

(क) पेटको बलले घोप्टो परेर सुत्नुहोस्। दुबै खुट्टाको घुँडालाई मोडनोस्।

(ख) अब मोडेको खुट्टाको गोलिगाँठानिर दुबै हातले समात्नुहोस्।

(ग) खुट्टा तानेर शिर र छाती माथि उठाउनुहोस् केही समय यसै स्थितिमा रोकेर बस्नोस् र पूर्व अवस्थामा आउनुहोस्। हेर्दा धनुषाकार होस्।

(घ) यसरी तान्दा जति सकेको बढी तान्नु पर्दछ।

श्वासः- जमिनमा सुतेको अवस्थामा सहज र शरीरको उठाउँदा श्वास लिने र केही क्षण रोकेर राख्ने, पूर्व अवस्थामा आउँदा श्वास फ्याक्दै आउने।

समयः

६ पटकसम्म गर्ने।

सीमाः

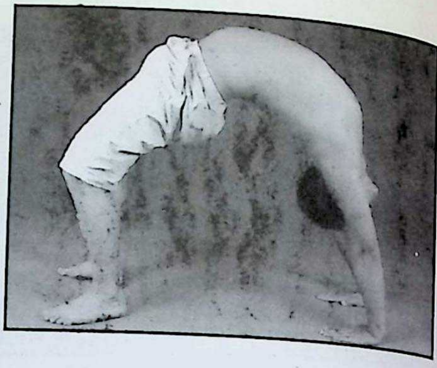
हार्ड, ब्लड प्रेशर, हर्निया, अल्सरका रोगीले नगर्ने।

लाभः

वायूगोला, मोटोपन, साईटिका अजीर्ण र मन्दाग्निमा उपयोगी छ।

३८) चक्रासन

विधि:-



(क) शरीरलाई चक्रको समान गोल आकार बनाउने हुँदा यस आसनलाई चक्रासन भनिन्छ ।

(ख) भूमिमा पीठको बलले खुट्टा पसारेर सुत्नोस् । हातलाई माथिबाट घुमाएर हत्केला कुमको मुनि राख्नोस् ।

(ग) खुट्टा खुम्चाएर पंजाले टेक्नोस् ।

(घ) खुट्टालाई पैताला र हत्केलाको यथास्थानमा रोकेर शरीरको मध्य भागलाई विस्तारै विस्तारै माथि उठाउनोस् ।

(ङ) यस स्थितिमा दुबै हात ठीक प्रकारले तन्कनु पर्दछ ।

(च) अनि दीर्घ श्वास-प्रश्वासको शोषण क्रिया अनेक पटक गर्नु पर्दछ ।

(छ) यस क्रिया गर्दा मध्य भाग उठाउँदा श्वास भरेर पूर्ण उत्थानको अवस्थामा आउनु र कुम्भक ८-१० सेकेन्ड गर्नु ।

(ज) अनि विस्तारै श्वास छोड्दै पूर्व स्थितिमा आउनु पर्दछ ।

सिमा:

शुरूमा २०-२५ सेकेन्डबाट प्रारम्भ गरेर ४-५ मिनेटसम्म लिएर जान सकिन्छ । यदि प्राणायामको साथ गरेमा धेरै लाभकारी सिद्ध हुन सक्दछ । दीर्घ रोगीले यो आसन गर्नु हुँदैन ।

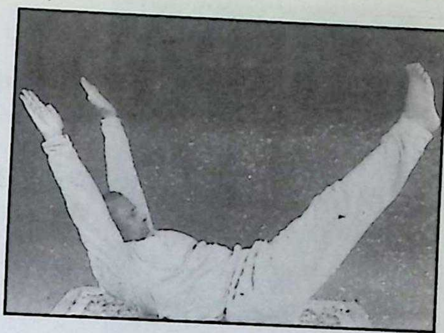
लाभ:

यस आसनले शरीर लचिलो बनाउँदछ । प्रत्येक अङ्गको व्यायाम राम्रो तरिकाले हुन्छ । नस-नाडिहरूको आफ्नो आफ्नो कार्य सुव्यवस्थित रूपले हुन लाग्दछ । ज्ञान तन्तु सवल भएर मानसिक र बौद्धिक क्षमताको विकास हुन्छ । रक्त शुद्ध गर्दछ र नाडिहरूको सोधन गर्छ । पाकाशय क्रिया ठीक हुन्छ । यकृत र आँतको सवल गर्छ । जसको कारणले पेटको अनेक रोग निवारण हुन्छ । हृदय, श्वास-प्रश्वासको खराबी हटाई रक्त संचालन क्रिया नियमित भएर हृदयको विकार हट्दछ । रक्त शोधन भएर चर्मरोग निवारण हुन्छ । शरीरमा स्फूर्ति प्राप्त हुन्छ । यस क्रियाले थाईमस, थाईराइड र पैराथाएराइड ग्रन्थिहरू सवल र दोषमुक्त भएर शरीर सुगठित र सुन्दर हुन्छ । मेरूदण्डको खराबी निवारण गर्छ । श्वास, प्रश्वास, कफ, वात, कम्पन, निर्वलता नष्ट हुन्छ । मधुमेह, मेद बृद्धि, प्रमेह रोग निवारण गर्दछ । यसले कोष्टबद्धता, अजिर्ण, अरूचि पनि शमन गर्दछ ।

३९) **हृदय स्तम्भासन**

विधि:

(क) दुबै हात खुट्टा सिधा राखेर उत्तानो परेर पल्टनुस् ।



(ख) दुबै कुहिनाको भर गरेर छाती र घाँटीलाई उठाउनुस् । यसो गर्दा शिरको शिर्षभाग, कमरदेखि तलतिरको भाग मात्र भूईंमा सटेको हुन्छ बाँकी भाग माथि उठेको हुन्छ ।

(ग) छाती माथि उठाउँदा श्वास तान्ने र श्वास सामान्य गरेर पाँचदेखि तीस सेकेण्डसम्म बस्ने र फर्केर पूर्व अवस्थामा आउने ।

(घ) यो क्रम तीन चार पटकसम्म दोहऱ्याउने ।

लाभ:

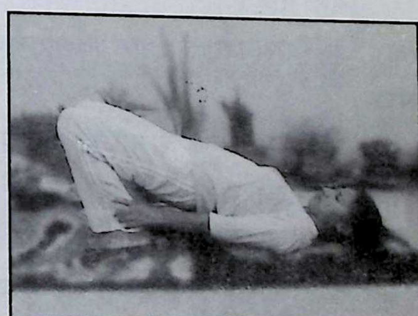
यो आसन सर्वांगासन र हलासन गरीसकेपछि गर्नै पर्ने आसन हो । किनभने हलासन, सर्वांगासन गर्दा पछाडिको घाँटी (गर्धन) को भागमा बढी भार परी दोब्रिने हुँद यो आसन गर्दा गर्धनको हाडमा सन्तुलन आउँछ । यो आसनको नाम अनुसार नै यसले हृदयलाई सशक्त बनाउँछ, फोक्सोका मसिना नलिकाहरू समेत सक्रिय भई रक्त शुद्ध हुन्छ, घाँटी सम्बन्धी रोग टन्सील जस्ता रोगमा लाभकारी हुन्छ ।

सीमा:

घाँटीको हाड खिइएका वाहेक अरु सबैले यो आसन गर्न सक्दछन् ।

४०) **कंधरासन**

(क) उत्तानो परेर सुत्नुहोस् । खुट्टा मोड्नुहोस् र खुट्टालाई नितम्बसँगै राख्नुहोस् ।



(ख) खुट्टाको गोलीगाँठ भागनिर समात्नुहोस् । यस अवस्थामा शरीर, खुट्टा, हात, काँधको सीधा राख्नु पर्दछ ।

(ग) केही समय यस अवस्थामा रहनु र पुन: पूर्व अवस्थामा आउनु ।

श्वास:

कम्मर र नितम्ब माथि उठाउँदा श्वास लिनोस् र रोकेर बस्नोस् । पूर्व अवस्थामा आउँदा श्वास फ्याक्दै आउनहोस् ।

समय:

८ पटक गर्नु होस् । यो गर्नु अगाडि झुक्ने आसन पछि गर्नु पर्छ ।

सीमा:

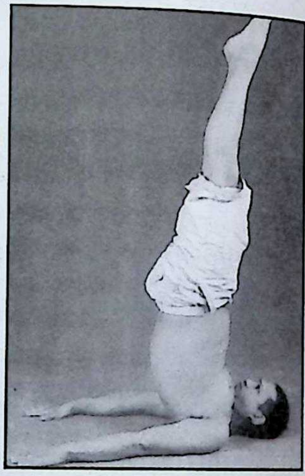
ब्लड प्रेशर र गर्भवती महिलालाई निशेध छ ।

लाभ:

मुत्रवृच्छ रोग, प्रमेह, पीठ दर्दमा विशेष लाभ छ ।

४१) सर्वांगासन

विधि:



(क) उत्तानो परेर सिधा पल्टनुस् ।

(ख) दुबै हात सिधा कमरनेर राखेर दुबै खुट्टा उठाउनुस् र नब्बे डिग्रीमा पुऱ्याएर केही वेर रोक्नुस् ।

(ग) त्यसपछि दुबै खुट्टालाई अझै माथिसम्म उठाएर कमर र कुमसम्म सिधै आकाशतिर फर्काउने र दुबै हातले कमरमा समाएर शरीरलाई थाम्ने । यस्तो गर्दा शरीरको सम्पूर्ण भार कुम र घाँटीमा पर्दछ ।

(घ) यसरी शरीरलाई उठाउँदा श्वास तान्ने र श्वास सामान्य गरेर ५ सेकेन्डदेखि १० मिनेटसम्म बस्न सकिन्छ ।

(ङ) यसरी केही समयसम्म बसेपछि फर्केर आउँदा शरीरमा कहीं झड्का नलगाइकन विस्तारै खुट्टाहरूलाई नब्बे डिग्रीमा ल्याएर विस्तारै भूईंमा बिसाउनु पर्छ र आराम लिनु पर्छ ।

(च) यो आसन गर्दा ध्यान विशुद्धिचक्रमा केन्द्रित गर्नु पर्छ ।

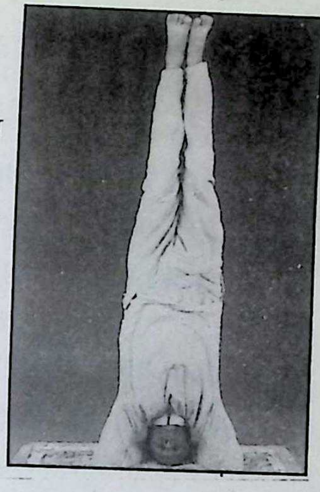
लाभ:

यो आसन पूर्ण आसन हो । नाम अनुसार यो आसन गर्दा शरीरको सम्पूर्ण भागको व्यायाम हुन्छ । खास गरी यो आसन गर्दा रगत शुद्ध हुन्छ, दिमाग र हृदय पुष्ट हुन्छ, फोक्सो सक्रिय हुन्छ, घाँटीको जुनसुकै रोग ठीक हुन्छ, आँखाको तेज बढ्छ, टाउको दुख्ने कम हुन्छ, शरीर र मन शान्त भई एकाग्रता आउँछ, पेट सम्बन्धी रोग ठीक हुन्छ, छाला सम्बन्धी रोग ठीक हुन्छ, पाचन तन्त्र बलियो हुन्छ, शरीर हृष्टपुष्ट हुन्छ, छिटो बृद्धावस्था आउँदैन ।

सीमा:

यो आसन कठीन आसन मध्यमा गनिने हुँदा घाँटीको हाड खिएको, पिनास, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप हुनेहरूले आफ्नो रोग ठीक अवस्थामा आएपछि मात्र यो आसन गर्नु पर्छ अथवा योगाचार्य वा प्राकृतिक चिकित्सकसंग सल्लाह अनुसार मांत्र यो आसन गर्नु पर्दछ।

४२) शीर्षासन



(क) बज्रासनमा बस्नोस् र अगाडि झुक्नुहोस् ।
(ख) दुई हातको औंलाहरू पसारेर मिलाउनु होस् । दुवै कुहीनाको फरक गरेर राख्नुहोस् ।
(ग) दुवै हातको औंला मिलाएर बाँधेको ठाउँ नजिक शिर राख्नोस् ।
(घ) राम्रोसँग जाँच्नु पर्छ कि हात शिरको बीचमा रहोस् र लड्न नपाओस् ।
(ङ) बिस्तारै घुंडासम्मको भाग पेट र छातीमा छोएर रहोस् । पीठ भने सीधा रहोस् ।
(च) बिस्तारैं शरीरको भरा हात र शिरमा परोस ।
(छ) एउटा खुट्टा जमिनबाट माथि उठाउनुहोस् । यसो गर्दा शरीर, हात र शिरको सहाराले अडिन्छ । यस अवस्थामा शरीर सीधा र उल्टो रहन्छ ।
(ज) पछि खुट्टालाई मोड्नु पर्छ र बिस्तारै कमर मोडेर खुट्टाले जमिनमा टेक्नु पर्छ ।
(झ) अनि बिस्तारै खुट्टाले टेकेर उठेर एक छिन उभिनु पर्दछ ।
(ञ) पहिला पहिला यस आसन गर्दा अरुको सहारा लिएर गर्नु राम्रो हुन्छ ।

श्वासः

अन्तिम अवस्थामा जाँदा र पूर्व अवस्थामा आउँदा श्वास रोकेर गर्ने र अन्य अबस्थामा सामान्य श्वास हुनु पर्छ ।

समयः

प्रारम्भिक अवस्थामा १ मिनेट देखि शुरु गरेर पुरानो अभ्यासीको लागि ३० मिनेटसम्म हुन्छ । यसको अभ्यासको समय हप्तामा ३० सेकेन्डका दरले बढाउन सकिन्छ । नयाँ अभ्यास गर्ने व्यक्तिले अरु आसन पछि गर्ने र पछाडि ताडासन गरेर मात्र गर्नु राम्रो हुन्छ । पुराना व्यक्ति इच्छानुसार गर्न सक्दछन् ।

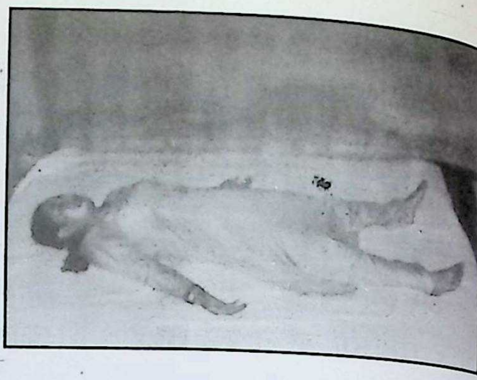
सीमाः

मुटु रोगी, ब्लड प्रेशरका रोगी, मोतिबिन्दु, नेत्र रोग भएको समयमा, चक्कर लागेको बेलामा गर्नु हुँदैन ।

लाभः

रक्तसंचार प्रणाली बढाउँछ । समस्त शारीरिक संस्थानमा शक्ति प्रदान गर्दछ । शिर पीडा, दम र मनोवैज्ञानिक बिकार ठीक गर्दछ ।

४३) शवासन



शवको समान निचेष्ट परेर रहनुलाई शवासन भनिन्छ । यस अवस्थामा मुर्दाको समान हुन्छ । यस आसन गर्दा अन्य आसन गरेर थाकेको समय र अन्य थकान भएको समयमा गरिने अभ्यास हो ।

बिधि :-

(क) पीठको बलले उत्तानो परेर सुत्नोस् ।

(ख) जाङ, घुँडा, एडीहरू, पञ्जाहरू परस्पर मिलेर रहोस् ।

(ग) हात खुला अवस्थामा हिपदेखि ६ ईन्च फरकमा रहोस् । हत्केला आकाश तर्फ फर्केको अवस्थामा होस् ।

(घ) आँखा बन्द गरेर सम्पूर्ण शरीरको ढिला छोडि दिनु र मनैमन यस्तो सोच्नु की मेरो शरीरमा सबै प्रकारको रोगले रहित छ कुनै पनि दोष छैन । म पूर्ण रूपले स्वस्थ र शान्त छु । यस विचारलाई पनि त्यागेर मष्तिस्कको विचार शुन्य पूर्ण शान्त गरि निश्चल हुनुपर्छ । यस अवस्थामा कुनै पनि हलचल गर्न भने हुँदैन ।

(ङ) केहि छिनपछि बन्द आँखामै आफ्नो चेतनालाई शरीरको बायाँ खुट्टाको बुढी औंलामा लिएर जाने, बुढी औंला ढिला भएको भावना गर्ने । अनि क्रमशः चोरी औंला, माझी औंला, साईली औंला, कान्छी औंला ढिला भएको याने चेतना रहित भएको भावना गर्ने । तत्पश्चात् पैताला, कुर्कुच्चा, दुबै गोली गाँठा, पिंडौला हुँदै घुँडा जाङ सम्म पूर्ण ढिला भएको भावना गर्नोस् । यसरी आफ्नो बायाँ खुट्टा पूर्ण ढिला भएको भावना गरेपछि पुनः दायाँ खुट्टाको बुढी औंला देखि क्रमशः चोरी औंला, माझी औंला, साईली औंला र कान्छी औंला ढिला भएको भावना गर्नोस् । अनि पैताला, कुर्कुच्चा, दुबै गोली गाँठा, पिंडौला, घुँडा र जाङसम्म ढिला भएको भावना गर्नोस् । अनि कटिको भाग, सानो पेट, नाभि सबै पेटको भाग, बायाँ छाती, दायाँ छाती, पछाडीको हिपको भाग, कम्मर, बायाँ पाता, दायाँ पाता, ढिला भएर जमिनमा मिलेको भावना गर्नोस् । कण्ठको भाग, तल्लो ओठ, माथिल्लो ओठ, नाक, बायाँ गाला, दायाँ गाला, दुबै आँखा, निधारको भाग, तालु समस्त टाउको ढिला भएको भावना गर्नोस् । रक्त सञ्चार प्रणाली ढिला भएको अनुभव गर्नोस्, पाचन सिस्टम पनि ढिला भएको भावना गर्नोस् । कुनै पनि विचार नगरी निचेष्ट अवस्थामा रहनुहोस् र मनलाई बाहिर भित्र गरेको श्वासमा राखेर एकछिन रहनोस् । पछि सम्पूर्ण शरीरमा चेतना आएको भावना गरी सानो हलचल पैदा गर्नुहोस् र दुबै हात

मुसारी हल्का आँखाको स्पर्श गरी दुबै आँखा खोल्नुहोस् अनि सिधै उठ्नुहोस् । एकछिन शान्त रहेर अरु अभ्यासमा लाग्नुहोस् ।

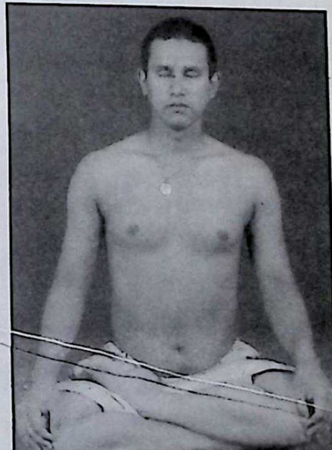
टिप्पणी :-

समस्त थकान मेटाउँदछ । यस शवासन शिथिलीकरण विधिले दिएको हुँदा यसको अति नै महत्व छ । सामान्य निन्द्राको फाइदा मिल्छ । स्त्री, पुरुष, बालक, वृद्ध सबैले गर्न सकिन्छ । यस शवासन सबै वर्गको व्यक्तिले नियमित अभ्यास गर्दा अति लाभप्रद छ । मन र मष्तिस्कमा तागत प्राप्त हुन्छ । किनभने आसन, प्राणायाम, बन्ध र मुद्राको साथ मनलाई विचार रहित र शान्त गर्नु पनि नितान्त आवश्यक छ । जस्तो मनमा विचारको द्वन्द चलेको खण्डमा उत्तेजना बढन जान्छ र सुक्ष्म कोषमा भयको तागतको नास हुन लाग्दछ । अनि शरीरमा थकान प्राप्त हुन जान्छ । त्यसैले आसन, प्राणायाम, बन्द र मुद्राको अभ्यासले नस-नाडीहरूको तनाव उत्तेजना हटाई स्वभाविक गति प्रदान गर्दछ । कोषहरूलाई छिन हुनबाट बचाउँदछ । छिन हुन गएको कोषहरूको पुनः निर्वाण गरेर स्वस्थ बनाउँदछ । शरीर मनमा अत्यन्त स्फूर्ति र चैतन्यताको बोध दिलाउँदछ । शारिरीक र मानसिक सुख-शान्ति प्राप्तिको लागि यस शवासनको स्वीकार गरेको पाइन्छ ।

लाभ :-

प्रत्येक अंग-प्रत्यंग सन्तुलित र स्वस्थ हुन जान्छ । घबराहट, नाडी दौर्बल्य, रक्तचाप वृद्धि र हृदय रोग निवारणको उचित उपचार विधि हो ।

४४) अर्ध पद्मासन



विधि:-

(क) दुबै खुट्टा अगाडि पसारेर बस्नोस् ।
(ख) दायाँ खुट्टा मोडेर बायाँ जाँघको तल राख्नोस् ।
(ग) बायाँ खुट्टा मोडेर पंजालाई दायाँ जाँघको माथि राख्नोस् ।
(घ) पीठ, गर्दन र शिर सिधा राख्नोस् ।
(ङ) हातलाई सिधा पारेर घुंडामा राख्नोस् ।

टिप्पणी:-

यी आसन पद्मासनमा बस्न नसक्ने व्यक्तिको लागि हो यदि वारम्वार खुट्टा बदल्दै यस आसन गर्ने बानी गरेमा पद्मासन गर्न सकिने हुन्छ । सुखासनको बदला यो आसन गर्नु उपयुक्त हुन्छ ।

लाभ:-

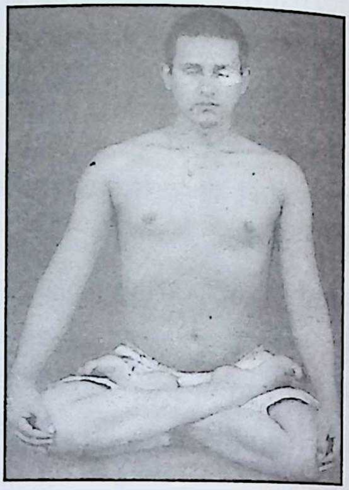
यस आसनले घुंडाको दुखाई सजिलोसंग हट्दछ । रक्तको गति नियमित गर्न योगदान गर्दछ । पद्मासनको फाइदा दिन्छ ।

सीमाः-

साईटिकाको रोगीले र खुट्टामा बढी दुखाई भएमा यो आसन गर्नु हुँदैन ।

४५) पद्मासंन

बिधिः-



(क) खुट्टा अगाडी फैलाएर राख्नोस् ।

(ख) वायाँ खुट्टा मोडेर पंजालाई दायाँ खुट्टाको जाङमा राख्नोस् । दायाँ खुट्टा मोडेर पंजालाई वायाँ खुट्टाको जाङमा राख्नोस् । यसरी राख्दा एडी कम्मरको हड्डी (प्यूविक वोन) मा स्पर्श होस् ।

(ग) वायाँ हात वायाँ घुँडामा र दायाँ हात दायाँ घुँडामा राख्नोस् र मेरुदण्ड सिधा गरेर बस्नोस् । यस अवस्थामा ज्ञानमुद्रा या चिन्मयमुद्रा लगाउनोस् ।

(घं) दृष्टि नासिकाको अग्रभागमा स्थिर गरेर राख्नोस् ।

(ङ) प्रारम्भमा यस अभ्यास ५ मिनेटसम्म र पछि विस्तारै घण्टौं गर्न सकिन्छ ।

लाभः-

यस आसनले नशा–नाडीहरूमा लचकता आउँदछ । कमर लचिलो बनाउनुको साथै शरीरको अधोभागको सवै अंगमा वल पुग्छ । मेरुदण्ड सिधा राख्दा प्राणको गतिमा नियमितता आउँछ । पाचन संस्थान राम्रो हुन्छ ।

यस शरीरलाई पूर्णरूपमा सुव्यवस्थित गर्ने हो भने मूलवन्ध, जालन्धर र उडि्डयान बन्धमा गर्ने गरेमा समस्त पाचन सम्बन्धी विकार पूर्णरूपले निवारण हुन्छ । शरीरको सवै धातु सुपुष्ट वन्दछ । बात रोग र बस्तीको रोग समूलरूपले निवारण हुन्छ । जसको फल स्वरूप वुद्धिमा तीक्ष्णता, मनमा स्थिरता पनि स्वभावैले हुन जान्छ । ठूलो आँतमा चैतन्यता वढ्न जान्छ र पाचन–शक्ति तीब्र हुन्छ र कब्ज विकार हट्छ । थाईराइड ग्रन्थीहरू जाग्रत र सवल हुन्छ, टंसिल् जस्तो बिकार निवारण हुन्छ । शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक समस्त विकार निवारण हुने यो महत्वपूर्ण आसन हो ।

सावधानीः-

यस आसन शुरुमा अर्धपद्मासनको अभ्यास गर्दै विस्तारै यस अभ्यास बढाउँदै लैजानु पर्दछ् । जवसम्म लचक आउँदैन गर्न हुँदैन ।

सीमाः-

सायटिका र रिडको तल्लो भागको रोगीले गर्नु हुँदैन ।

४६) बद्ध पद्मासन

विधि:-



(क) जमीनमा खुट्टा फैलाएर बस्नोस् ।

(ख) दायाँ खुट्टा बायाँ जाँघको मूलमा र बायाँ खुट्टा दायाँ जाँघको मूलमा स्थित गर्नोस ।

(ग) दुबै खुट्टाको एडी (कुर्कुच्चा) पेडु प्रदेशमा टाँसेर राख्नोस् ।

(घ) अनि दुबै हातलाई पछाडि विपरित दिशामा लिएर जानोस् र प्रयत्न गर्नोस् कि दायाँ हातले बायाँ खुट्टाको बूढी औंला बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको बूढी औंला समात्न सकियोस् ।

(ङ) चिउँडोलाई कण्ठमा लगाई दृष्टिको नासिकाको अग्रभागमा स्थिर गर्नोस् ।

सीमा:

प्रारम्भमा यस अभ्यास ३-४ मिनेट गर्दै जानु पर्छ । विस्तारै यसको अवधि बढाउँदै आधा घण्टाबाट एक घण्टासम्म पुऱ्याउनु धेरै राम्रो हुन्छ । समय बढाउँदा एक एक मिनेट गरेर अगाडि बढाउनु पर्दछ । थाकेमा शवासनमा आराम गर्नु पर्छ । बलजफत गर्नु हुँदैन ।

यस अभ्यास गर्दा यदि हातले खुट्टाको औंला समात्न नसकेमा शुरूमा एउटा औंला मात्र पकडने र पुन: अर्को पकडने अभ्यास गर्नु पर्छ तब विस्तारै सहज हुन पुग्दछ । यो आसन गर्दा मेरूदण्ड सिधा रहनु नितान्त आवश्यक छ । यदि ढिला रहेमा हानी हुने सम्भव छ ।

लाभ:-

यो आसनमा वारम्वार गुदाको संकोच र श्वास क्रिया गरेर मूलवन्ध लगाउने गर्दा, अर्ष भगन्दरको साथ समस्त उदर रोग निर्मूल हुन्छ । यदि चिउँदोलाई कण्ठकुपमा लगाएर अगाडि विस्तारै विस्तारै झुक्दै भूईंमा मस्तक टिकाएर २-३ मिनेट बस्नाले थाएराइड ग्रन्थिमा अधिक दवाव पर्दछ र जसको प्रभावले समस्त कण्ठरोग निर्मूल भएर आवाज सुरिलो हुन्छ । गलगण्ड, गलाशोथ र टांसिल्समा पनि लाभ हुन्छ ।

४७). गुप्तासन

बिधि:-

(क) दुवै खुट्टा पसारेर बस्नोस् ।

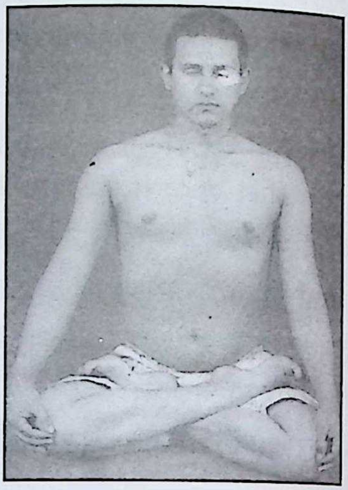
(ख) वायाँ खुट्टा मोडेर खुट्टाको पंजालाई जननेन्द्रिय(अण्डकोष अथवा योनीं) को तल स्थीर

सीमाः-

साईटिकाको रोगीले र खुट्टामा बढी दुखाई भएमा यो आसन गर्नु हुँदैन ।

४५) पद्मासन

बिधिः-



(क) खुट्टा अगाडी फैलाएर राख्नोस् ।

(ख) वायाँ खुट्टा मोडेर पंजालाई दायाँ खुट्टाको जाङमा राख्नोस् । दायाँ खुट्टा मोडेर पंजालाई वायाँ खुट्टाको जाङमा राख्नोस् । यसरी राख्दा एडी कम्मरको हड्डी (प्यूविक वोन) मा स्पर्श होस् ।

(ग) वायाँ हात वायाँ घुँडामा र दायाँ हात दायाँ घुँडामा राख्नोस् र मेरुदण्ड सिधा गरेर बस्नोस् । यस अवस्थामा ज्ञानमुद्रा या चिन्मयमुद्रा लगाउनोस् ।

(घं) दृष्टि नासिकाको अग्रभागमा स्थिर गरेर राख्नोस् ।

(ङ) प्रारम्भमा यस अभ्यास ५ मिनेटसम्म र पछि विस्तारै घण्टौं गर्न सकिन्छ ।

लाभः-

यस आसनले नशा–नाडीहरूमा लचकता आउँदछ । कमर लचिलो बनाउनुको साथै शरीरको अधोभागको सवै अंगमा वल पुग्छ । मेरुदण्ड सिधा राख्दा प्राणको गतिमा नियमितता आउँछ । पाचन संस्थान राम्रो हुन्छ ।

यस शरीरलाई पूर्णरूपमा सुव्यवस्थित गर्ने हो भने मूलबन्ध, जालन्धर र उडि्डयान वन्धमा गर्ने गरेमा समस्त पाचन सम्वन्धी विकार पूर्णरूपले निवारण हुन्छ । शरीरको सबै धातु सुपुष्ट वन्दछ । बात रोग र वस्तीको रोग समूलरूपले निवारण हुन्छ । जसको फल स्वरूप वुद्धिमा तीक्ष्णता, मनमा स्थिरता पनि स्वभावैले हुन जान्छ । ठूलो आँतमा चैतन्यता वढ्न जान्छ र पाचन–शक्ति तीव्र हुन्छ र कब्ज विकार हट्छ । थाईराइड ग्रन्थीहरू जाग्रत र सवल हुन्छ, टंसिल जस्तो बिकार निवारण हुन्छ । शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक समस्त विकार निवारण हुने यो महत्वपूर्ण आसन हो ।

सावधानीः-

यस आसन शुरुमा अर्धपद्मासनको अभ्यास गर्दै विस्तारै यस अभ्यास वढाउँदै लैजानु पर्दछ । जवसम्म लचक आउँदैन गर्न हुँदैन ।

सीमाः-

सायटिका र रिडको तल्लो भागको रोगीले गर्नु हुँदैन ।

४६) बद्ध पद्मासन

विधि:-



(क) जमीनमा खुट्टा फैलाएर बस्नोस् ।

(ख) दायाँ खुट्टा बायाँ जाँघको मूलमा र बायाँ खुट्टा दायाँ जाँघको मूलमा स्थित गर्नोस ।

(ग) दुबै खुट्टाको एडी (कुर्कुच्चा) पेडु प्रदेशमा टाँसेर राख्नोस् ।

(घ) अनि दुबै हातलाई पछाडि विपरित दिशामा लिएर जानोस् र प्रयत्न गर्नोस् कि दायाँ हातले बायाँ खुट्टाको बूढी औंला बायाँ हातले दायाँ खुट्टाको बूढी औंला समात्न सकियोस् ।

(ङ) चिउँडोलाई कण्ठमा लगाई दृष्टिको नासिकाको अग्रभागमा स्थिर गर्नोस् ।

सीमा:

प्रारम्भमा यस अभ्यास ३-४ मिनेट गर्दै जानु पर्छ । विस्तारै यसको अवधि बढाउँदै आधा घण्टाबाट एक घण्टासम्म पुर्‍याउनु धेरै राम्रो हुन्छ । समय बढाउँदा एक एक मिनेट गरेर अगाडि बढाउनु पर्दछ । थाकेमा शवासनमा आराम गर्नु पर्छ । बलजफत गर्नु हुँदैन ।

यस अभ्यास गर्दा यदि हातले खुट्टाको औंला समात्न नसकेमा शुरूमा एउटा औंला मात्र पकडने र पुन: अर्को पकडने अभ्यास गर्नु पर्छ तब विस्तारै सहज हुन पुग्दछ । यो आसन गर्दा मेरूदण्ड सिधा रहनु नितान्त आवश्यक छ । यदि ढिला रहेमा हानी हुने सम्भव छ ।

लाभ:-

यो आसनमा वारम्वार गुदाको संकोच र श्वास क्रिया गरेर मूलबन्ध लगाउने गर्दा, अर्ष भगन्दरको साथ समस्त उदर रोग निर्मूल हन्छ । यदि चिउँदोलाई कण्ठकुपमा लगाएर अगाडि विस्तारै विस्तारै झुक्दै भूईंमा मस्तक टिकाएर २-३ मिनेट बस्नाले थाएराइड ग्रन्थिमा अधिक दवाव पर्दछ र जसको प्रभावले समस्त कण्ठरोग निर्मूल भएर आवाज सुरिलो हुन्छ । गलगण्ड, गलाशोथ र टांसिल्समा पनि लाभ हुन्छ ।

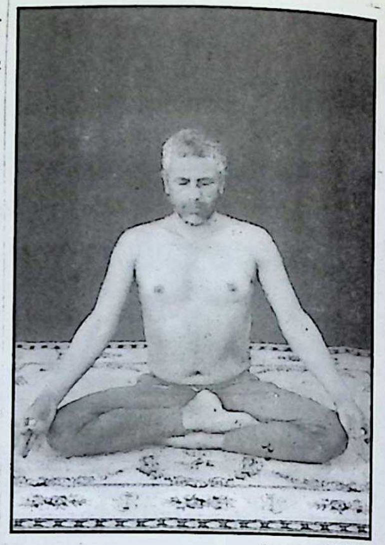
४७) गुप्तासन

बिधि:-

(क) दुवै खुट्टा पसारेर बस्नोस् ।

(ख) वायाँ खुट्टा मोडेर खुट्टाको पंजालाई जननेन्द्रिय(अण्डकोष अथवा योनीं) को तल स्थीर

राख्नोस् । खुट्टाको एडि पृथ्वीमा रहनु पर्दछ पैताला माथि पट्टि फर्केको हुनु पर्दछ । यसपछि वायाँ पैतालामा दायाँ पाउको एडि राख्नु होस् ।



(ग) दुबै घुँडामा शरीरको भार पार्नु र माथिको एडिमा गुदा स्थापित गरेर गुदालाई ढाकी दिनु पर्छ ।

(घ) तत्पश्चात् घाँटी र मेरुदण्ड सिधा गर्नोस् ।

(ङ) वायाँ हात वायाँ घुँडामा र दायाँ हात दायाँ घुँडामा राख्नोस् ।

(च) यस आसन प्राणायामको साथ गर्दा अति तिब्र प्रभाव पर्दछ । जबसम्म सहज बस्न सकिन्छ तबसम्म बस्नोस् र गर्नोस् । प्रारम्भमा ५ मिनेटबाट शुरु गरेर बढाउँदै घण्टौं गर्न सकिन्छ ।

लाभ:-

स्त्रीहरूको जरायु र गर्भाशयमा बल मिल्छ अनियमित ऋतुस्राव, श्वेत या रक्त प्रदर निको हुन्छ । शुक्राशय विकार हिन हुन्छ । धातुको दौर्बल्य हट्छ । प्रमेह, मधुमेह, स्वप्नदोष, धातुक्षय, शिघ्रक्षरन जस्तो महान रोग नष्ट हुन्छ । जस्को कारणले अर्श रोग, शिर दुख्नु आदि अनेका अनेकौं रोगमा सहायक सिद्ध छ । यसको अभ्यासले पाउको एडिहरूको दुर्वलता हट्नुको साथ घुँडाको दर्द मेटिन्छ । मलद्वार र गुदामूलमा पूर्ण प्रभाव पर्न जान्छ र कोष्ट बद्धता जस्तो विकार मेटिन्छ । ब्रह्मचर्य पालनमा मद्दत मिल्दछ ।

सावधानी:

स्त्रीहरूले अभ्यास गर्दा यस कुराको पूर्ण ध्यान दिनु आवश्यक छ ।

(१) पाउको एडी (कुर्कुच्चा) को दवावमा जननेन्द्रिय (योनी) मा पर्नु हुँदैन ।

(२) मात्र गुदाद्वार र सीबनमा मात्र पर्नु पर्दछ । जस्को प्रभाव गुदा र सीबनमा रक्त-प्रभाव त्यस समयमा बन्ध रहन सकोस् ।

(३) यस अवस्थामा शुद्ध रक्तको प्रभाव भित्री अवयवमा पर्न जान्छ र बल मिल्दछ ।

प्राणायाम

प्राण र प्राणायाम

प्राण जीवनको मूलशक्ति हो । यो समस्त ब्रह्माण्डमा पर्याप्त छ । प्राण मूलतः शूक्ष्मशक्ति हो । यो अणुदेखि आकाशगंगासम्म सक्रियरूपमा रहेको छ ।

१. **प्राणः–**

प्राणको विषयमा हाम्रो शास्त्रको दृष्टिकोण अतीन्द्रिय अनुभूतिमा आधारित छ । किनकि प्राण कुनै सामान्य वस्तु होइन । एक सर्वव्यापि चेतन शक्तिको विशेष हो । वेदमा प्राणलाई मूल चेतना भनिएको छ –

"प्राणो विराट् प्राणो देष्ट्रि प्राण सर्व उपासते,
प्राणोह सूर्य चन्द्रमा प्राण माहु प्रजापतिम् ।"

अर्थातः– प्राण नै विराट् र सबैको प्रेरक हो । त्यसैले सबै उसको उपासना गर्दछन् । प्राण नै सूर्य, चन्द्र र प्रजापति हो । यस प्रकार प्राण नै सबै भौतिक शक्तिहरूको समूह अथवा संचालक हो ।

प्राणको संबन्धलाई हाम्रा आर्य विद्वानहरूको पनि कुनै मतभेद छैन । उनीहरूले प्राणलाई दिव्य उर्जाको रूपमा स्वीकार्दै आएका छन् । उनीहरूको भनाई अनुसार पनि सम्पूर्ण चराचर विश्व प्राणमय हो । सूर्य, चन्द्र, वायु, जल, पृथ्वी, आकाश सबैमा प्राण नै भरेर रहेको छ । ब्रह्माण्ड नै प्राणले उत्पन्न भएको हो । ऐतरेय ब्राम्हण पनि यसको पुष्टि गर्दछ ।

सोऽयमाकाशः प्राणेन बृहत्याविष्टव्यः
तद्यथाऽयमाकाशः प्राणेन बृहत्याविष्टब्ध
एवं सर्वाणि भुतानी अपि पिपीलिकाभ्यः
प्राणिते बृहत्या विहत्या विष्टव्यानीत्वेव विद्यात् ।

यो आकाश प्राणमय हो, प्राणले नै सम्पूर्ण विश्व धारण गर्दछ । प्राणशक्ति नै ब्रह्माण्डको अन्तर्गत बृहदाकाशमा अवस्थित छ । किरादेखि लिएर हात्ती पर्यन्त सबै प्राण मै आश्रित छन् ।

सम्पूर्ण सजीव र निर्जीव तत्वमा यो समाविष्ट रहेको छ । तर प्राण र हावामा भने फरक छ । प्राण हावा भन्दा धेरै शूक्ष्म छ । श्वासद्वारा लिने वायुसंग यसको घनिष्ट सम्बन्ध छ । तापनि हामीले यो सम्झनु हुँदैन कि यो दुई एकै हुन् । श्वास फूसफूसमा जान्छ, जबकि प्राण नाडीहरूमा प्राण वायु, रक्त, श्वास, प्रश्वास, हाडहरू, इन्द्रियहरूको बोध

क्षमताको भित्र रहेको हुन्छ । प्राणशक्ति जीवनको आधार हो । जहाँ प्राण छ त्यहाँ जीवन छ । प्राणको उपस्थितिमा नै जीवनको अन्तर्गत भौतिक, बौद्धिक, मानसिक, आध्यात्मिक, उच्च र निम्न सबै जीवन आउँदछ । तर यो भने भन्न सकिन्छ कि प्राण एक मूल शक्ति हो । यो वायुको साथै सम्पूर्ण सृष्टिमा व्याप्त रहेको छ । यसैले प्राणलाई ब्रह्मरूपमा ऋषिले स्वीकारेका छन् -

"प्राणो ब्रह्मेति ह स्माह कौषीतकिस्तस्य ह" कौषीत्की ब्रह्मोपनिषद्

प्राणमा नै वीर्य, बल र साहस हुन्छ । यदि प्राण व्यवस्थित छैन भने यसमध्ये अरू कुनै पनि रहन कठीन छ । निम्न मन्त्रले उसको आयु पनि सिद्धि हुन्छः–

तेजोऽसि सहोऽसि वलमसि भ्रातोऽसि

देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायु

अर्थातः– प्राण नै तेज, साहस, बल, दीप्ति, दिब्य गुणहरूको धाम, विश्व, विश्वको आयु हो । यस प्रकार प्राणलाई सबै थोक सम्झनु पर्दछ ।

"प्राणो वै वलम् प्राणो वैं अमृतम् आयुनः प्राणः"

अर्थातः– प्राण बल, अमृत र आयु हो । यसमा बल आदि भन्नाले अनुमान सहज नै लगाउन सकिन्छ कि यदि प्राणको व्यापार व्यवस्थित गर्न सकेमा अवश्यमेव बल र आयुको बृद्धि भएर अमृत तत्व प्राप्ति हुन सक्दछ ।

वैज्ञानिकको मतमा अक्सिजन वायु नै प्राण वायु हो । मनुष्य शरीर स–साना कोषहरूले बनेको हुन्छ र ती कोष हाम्रो शारीरिक तथा मानसिक क्रियाकलापहरूले नष्ट भएर जान्छ । जव यो अधिक संख्यामा नष्ट हुन जान्छ त्यसैले थकाइ र आलस्य उत्पन्न हुन्छ ।

दैनिक आहार नवीन कोषहरूको निर्माणमा सहायक हुन्छ । यदि आवश्यकता अनुसार तिनीहरूको निर्माण हुन नपाएमा (नष्ट भएको मृत कोषको शरीरवाहिर उत्सर्जन भएमा) प्राणी मृत्युको नजीक छिटो पुग्न जान सक्छ । अनेक रोगको विकार उत्पन्न भएर अन्तमा उसलाई प्राणहीन हुनु पर्दछ । परन्तु कोषको निर्माण भएमा मृत्युलाई जिती पूर्णायु प्राप्त गर्न सक्दछ ।

नयाँ कोषको निर्माणमा वायु, जल र भोजनको आवश्यकता हुन्छ । यो तीनमा पनि भोजनको उपेक्षा जल ज्यादा आवश्यक हुन्छ र जल भन्दा पनि वायु ज्यादा आवश्यक हुन्छ । भोजन विना एक या दुई महिना जीवित रहन सक्छ । परन्तु जल विना दुई तीन दिन पनि बाँच्न गाऱ्हो पर्दछ । वायु विना त झन केही मिनेट भन्दा बढी बाँच्न सकिदैन । यसैले सिद्ध हुन्छ कि वायु सबभन्दा आवश्यक तत्व हो । हाम्रो दैनिक आहारमा वायुको मात्रा सबै थोक भन्दा धेरै रहन्छ ।

प्राणको अवस्थाः-

मन्द, मध्यम र उच्च गरी प्राणको तीन अवस्था योगाचार्यहरूले मानेका छन् ।

(१) मन्द-

मन्द प्राण भएको व्यक्ति निर्बल, बुद्धिमा कमजोर छिन्न, भिन्न बिचारले युक्त हुन्छ । यस्तो व्यक्तिमा अनियमितता र विश्रृंखलता पाइन्छ । साहस उत्साहमा अभाव हुनुको कारण जीवन उच्चतम् स्थितिमा रहँदैन ।

(२) मध्यम -

मध्यम प्राण भएको व्यक्ति धेरै सुध्रेको हुन्छ । उसको क्रियाकलाप र व्यवहार पनि स्पष्ट र सुदृढ देखिन आउँदछ । शिक्षा आदि क्षेत्रमा राम्रो भएर पनि मध्यम श्रेणीको फल प्राप्त गर्दछ । यस क्षेत्रको व्यक्ति महत्वाकांक्षी स्वाभिमानी हुन्छ । लौकिक क्षेत्रमा केही हदसम्म उच्चतम प्राप्त गरे पनि त्यति सफलीभूत हुन सक्दैन ।

(३) उच्च -

उच्च प्राण भएको स्त्री वा पुरूष दुवैले उच्च स्थान प्राप्त गर्न सक्छन । उसको बुद्धिको क्षमता, शक्ति सबैले मान्ने हुन्छ र उसको आज्ञा पालन गर्न सबै तत्पर रहन्छन् । प्राचीन ऋषि महर्षिहरूमा यस्तै प्रकारको गहन प्राण विद्यमान थियो । जसको फलस्वरूप तिनीहरू श्राप र वरदान या जे चाहेमा उही गर्न सक्ने समर्थवान् हुन्थे ।

उपर्युक्त कारणहरूलाई ध्यानमा राखी मन्द प्राणलाई उच्च प्राणको स्थितिमा पुऱ्याउन योगाचार्यहरूले प्राणायामको अभ्यासलाई महत्व दिएका छन् ।

प्राणायाम र यसमा ओंकारको स्थान

प्राणायाम भनेको प्राण र अपानलाई एकत्र गर्नु हो जुन प्राणायाम रेचक, पूरक र कुम्भकका भेदले तीन प्रकारको छ । त्यो वर्ण रूप हो । त्यसैले प्रणव नै प्राणायाम हो । यस तथ्यलाई जावालदर्शनोपनिषदमा यस प्रकार व्यक्त भएको छ ।

प्राणायाम इति प्रोक्तो रेचपूरककुम्भकैः
वर्णत्रयात्मकाः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः
स एव प्रणवः प्रोक्तः प्राणायामस्तुः तन्मयः ।

अर्थात् पूरक, रेचक र कुम्भकद्वारा प्राणको संयम गर्ने जुन प्रक्रिया हो त्यसैलाई प्राणायाम भनिन्छ । ओंकारमा अकार, उकार र मकार रूपी तीन वर्ण छ । जसको सम्बन्ध क्रमशः पूरक, कुम्भक र रेचक संग मानिएको छ । यस प्रकार यी वर्ण सम्मिलित हुनु नै प्रणव हो र यही कारणले नै प्राणायामलाई प्रणवमय भनिएको हो ।

तसर्थ प्राणायामको साथमा ओंकारको जपको अत्यन्त महत्व छ । यी दुवैको यति अटुट सम्बन्ध छ कि एकको विना दोस्रोको क्रिया अधुरो रहन्छ । प्राणायामको साथ चित्त

एकाग्र गर्नको लागि कुनै इष्टको जप ध्यान गर्नाले उसमा अधिक शान्ति उत्पन्न हुन जान्छ । तर यदि कुनै इष्ट विशेष प्रति दृढ नभएमा ॐ कारको ध्यान गर्नु अति महत्वपूर्ण हुन्छ । किनकि यो सानो अक्षर भएपनि श्रेष्ठतम् मन्त्रको रूपमा मान्य छ । उपर्युक्त निर्देशनबाट यो स्पष्ट हुन्छ कि प्राणायामको अभ्यासको साथ ॐ को भाव पूर्ण चिन्तन र जप गर्नाले श्वास प्रश्वासको क्रिया शुष्क नरहेर रसवती हुन जान्छ । अनुभवीका अनुसार ओंकारको भाव पूर्ण चिन्तन, उच्चारणले मानसिक जप, रेचक, कुम्भक र पुरकका क्रियाहरूलाई प्राणमय बनाउनमा समर्थ हुन्छ । प्राणायामबाट अति लाभ र दिव्यता प्राप्त गर्न ओंकारको जति धेरै प्रयोग हुन्छ त्यति नै धेरै लाभ र उत्कर्ष सम्भव हुन्छ ।

आध्यात्मिक साधकले ध्यानमा राख्नु पर्ने कुरा के छ भने यद्यपि अनेक योगाचार्य विद्वानहरूले प्राणायामलाई उत्कृष्ट कोटीको व्यायाम मात्र मानेका छन् र ओंकार रहितको प्राणायामले पनि त्यति नै लाभ उठाउन सकिन्छ । परन्तु प्राणायामको साथ ओंकारको महान् शक्ति पनि समावेश गराइयो भने यसबाट अद्भूत परिणाम अनुभव गर्न सकिन्छ । प्राणायामको साथमा यसको योग हुन जानाले रोगहरू निवृति र आत्मिक उन्नति दुवैमा नै आश्चर्यजनक लाभ सम्भव हुन्छ । यही कारणले नै सन्त महात्मा, ऋषि महर्षिहरूबाट प्राण र ओंकार सम्मिलित शक्तिसित कार्य गर्ने गरेका हुन् ।

त्यसो त आजको वैज्ञानिक मान्यतामा पनि प्राणायामको अभ्यासले फोक्सोमा अक्सिजनको मात्रा बढ्न गई रक्त संचार, रक्त शोधनको क्रिया सहज हुन जान्छ, पाकाशय, माँशपेशीहरू सुव्यवस्थित हुन गई पाचन क्रिया ठीक भएर सबै उदर रोगहरू समन हुन्छ । यसको साथै कुष्ठरोगलाई हटाउन पनि यसको अति नै महत्व हुनुको साथै रूघा. खोकी, विषमज्वर उच्च तथा निम्न रक्तचाप, रक्त अल्पता, हृदय रोग, क्षयरोग जस्ता कडा रोगहरू पनि यसको प्रयोगले नियन्त्रणमा रहन्छ ।

प्राणायामको उद्देश्य

शरीरको प्राण शक्तिलाई उत्प्रेरणा दिनु, बढोउनु र विशेष अभिप्रायले विशेष क्षेत्रमा संचारित गर्नु नै प्राणायामको पहिलो उद्देश्य हो । प्राणायामको अर्को उद्देश्य सम्पूर्ण शरीरमा प्रवाहित हुने प्राणको नियन्त्रण गर्नु हो । प्राणायाम भनेको शरीरमा अक्सिजन प्रदान गर्ने श्वसनक्रिया मात्र सम्झनु हुँदैन । प्राणायामले शरीरलाई फाइदा त हुन्छ नै तर सूक्ष्मरूपले स्वसनको माध्यमबाट प्राणमय कोषको नाडीहरू, प्राण नलीहरू र प्राणको प्रवाहमा पनि यसले प्रभाव पार्दछ । यसको परिणाम यस्तो हुन्छ कि सम्पूर्ण नाडीहरूको शुद्धीकरण हुनुको साथै भौतिक र मानसिक स्थिरता पनि प्राप्त हुन्छ । अनि कुम्भक याने श्वास रोक्ने प्रक्रियाले प्राणमा नियन्त्रण प्राप्त हुन्छ साथै मनमा पनि अधिकार प्राप्त हुन जान्छ ।

प्राणायामको प्रकारः-

प्राणायाम अनेक प्रकारका छन् । यहाँ तिनीहरू मध्य केही प्रमुख प्राणायामहरू गर्ने तरिका सरल रूपमा प्रकाश पारिएको छ । प्राणायाम गर्दा नियमित रीति अपनाएर गर्दै गरेमा अधिकाधिक फाइदा हुनेछ । सम्भव भएसम्म प्राणायाममा सफल व्यक्तिको राय लिंदै गरेमा हानि हुने सम्भावना हुँदैन । तर पनि यहाँ साधकको क्षमता विकासलाई ध्यानमा राखी क्रमपूर्ण तरीका बताइएको छ ।



नाडी शोधन प्राणायाम पद्मासन, सिद्धासन, सुखासन आदिमा वस्नोस् । तर आसन यस्तो होस् जसमा कम से कम १५ मिनेटसम्म आराम संग बस्न सकियोस् ।

हातलाई घुंडामा राखेर मेरूदण्ड, शिर र मुखलाई सिधा गर्नोस् ।

सम्पूर्ण शरीरलाई शिथिल गर्नोस् र आँखा बन्द गर्नोस् र शारीरिक रूपले प्राणायामको लागि तयार हुनोस् । केही समयका लागि आफ्नो चेतनालाई शरीर एवं श्वासमा एकाग्र गर्नोस् ।

नाडी शोधन प्राणायामको परम्परागत प्रक्रिया चार छन् ।

प्रथम प्रक्रिया (क)

१५ दिनसम्मको प्रतिदिन अभ्यासको लागि बायाँ हातलाई घुंडामै राखी दायाँहातलाई भूमध्यको नजिक राख्नोस् । यस हातको औंला श्वास नियन्त्रणको लागि नासिकाको छिद्रमा प्रयोग गर्नोस् । तर्जनी एवं मध्यमा अंगुली भूमध्यमा राख्नोस् यस औंलाहरू यस्तो स्थितिमा राख्नोस् कि पूर्ण अभ्यास कालसम्म यसलाई हटाउन नपरोस् । अंगुष्ठद्वारा दायाँ अनामिका अंगुलीद्वारा बायाँ नासिक छिन्द्रमा आवश्यक अनुरूप श्वासलाई भित्र र बाहिर रोक्न सकियोस् ।

अंगुष्ठले दाहिने नासिका छिद्रलाई बन्द गर्नोस् । बायाँ नासिका छिद्रबाट पूरक पश्चात त्यसैबाट रेचक गर्नोस् । पूरक र रेचकको गति सामान्य रहन्छ । पाँच पटक पूरक र रेचक गर्नोस् । बायाँ नासिकालाई बन्द गरेर दाहिने नासिकाबाट पूरक एवं रेचक क्रिया गर्नोस् । यस समयमा पनि श्वासको गति सामान्य रहन्छ ५ पटक पूरक ५ पटक रेचक गर्नोस् । प्रत्येक नासिकाबाट पाँच पटक गरेको क्रियाको एक आवृत्ति भनिन्छ । उपरोक्त क्रियाको कूल ३० आवृत्ति गर्नोस् । अभ्यासीले बलपूर्वक श्वास प्रश्वास नगर्नोस् । भनाइको मतलब श्वास लिंदा छोड्दा कुनै प्रकारको ध्वनि उत्पन्न हुनु हुँदैन ।

प्रथम प्रक्रिया (ख)

दाहिने छिद्र बन्द गरी बायाँबाट पूरक गर्नोस् र यसलाई बन्द गरी दाहिने छिद्रबाट रेचक गर्नोस्। याद गर्नु होला पूरक सँधै बायाँबाट र रेचक दायाँबाट होस्। यसलाई १० पटक गर्नोस। यो एक आवृत्ति भयो। यस्तो ५ पटक गर्नोस्।

पन्ध्र दिन प्रथम अभ्यास गरिसके पछि द्वितीय अभ्यास गर्नोस।

द्वितीय प्रक्रिया–

अनुलोम विलोम २० दिनसम्म। अंगुष्ठले दाहिने नासिकाछिद्रलाई बन्द गर्नोस् वायाँ नासिका छिद्रबाट पूरकको अन्तमा अनामिका अंगुलिले उस नासिका छिद्रलाई बन्द गर्नोस्। दाहिने छिद्रलाई मुक्त गर्नोस्। पूरकको अन्तमा यसलाई अंगुष्ठले बन्द गर्नोस् वायाँ छिद्रबाट दबाव हटाएर त्यसबाट रेचक गर्नोस्। यो एक आवृत्ति हो। यस स्थितिमा अभ्यासीले पूरक एवं रेचकको गन्ति १, २, ३, या ॐ ॐ ॐ को पुनरावृतिद्वारा पनि गर्न सकिने छ। तर पूरक र रेचकको अवधि समान हुनु पर्दछ। जस्तो ७ पटक पूरक ७ पटक रेचक या सुखको स्थितिमा जति गर्न सकिने छ त्यति नै पूरक र रेचक गर्नु। कुनै पनि स्थितिमा शरीरमा तनाव हुन भने नपाओस्। यसरी केही दिन गरेपछि पूरक र रेचकको संख्या वढाउनोस्। तर रेचक र पूरकको संख्या बराबर होस्। यसमा पूर्णता प्राप्त भएपछि ८ को संख्यामा पूरक गर्नोस्। बल लगाएर भने श्वास क्रिया नगर्नोस्। तर गन्ती भने समान अवस्थामा रहोस्। श्वास कमीको पूर्तिको लागि रेचक कालमा गन्ती छिटो नभई पूरक कालकै समानान्तरमा रहोस्। यदि कुनै प्रकारको असुविधा अनुभव भएमा तुरन्त पूरक र रेचकको अवधि कम गरी दिनु होला। अथवा केही छिनको लागि अभ्यास बन्द गर्नु होला। करीव २० दिन या ३० दिनको अभ्यास पछि तेस्रो अभ्यास गर्नु होला।

तृतीय प्रक्रिया–

अंतरङ्ग कुम्भक प्राप्ति नहुन्जेलसम्म दाहिने नाक बन्द गर्नोस् र बायाँ नाकबाट पूरक गर्नोस्। पूरकको अन्तमा दुवै नाक बन्द गर्नोस्। पाँचको गन्तीसम्म श्वास रोक्नोस्। दायाँ नाकबाट रेचक गर्नोस्। अनि वायाँ नाक बन्द गरेर दाहिनेबाट पूरक गर्नोस्। पुनः दुवै नाक बन्द गरेर श्वास रोकेर ५ सम्म गन्ती गर्नोस दायाँ नाक बन्द नै गर्नोस्।

बायाँ नाकलाई मुक्त गरेर त्यसैबाट रेचक गर्नोस्। यो एक आवृत्ति हो। यस्तोप्रकार अभ्यासको ३० आवृत्ति गर्नोस्। केहि दिनको अभ्यासोपरान्त पूरक कुम्भक एवं रेचक अनुपात १–२–२ गर्नुहोस् उदाहरण–यदि पूरक ५ को संख्या छ भने कुम्भक र रेचकको संख्या १०–१० को हुनु पर्छ।

पुनः आवृत्तिको अवधिमा बृद्धि गर्नोस् । अनुपात त्यही अनुसार हुन्छ । महिनाको उपरान्त निम्न परिवर्तन अब अनुपातको बृद्धि १–६–२ गर्नोस् । यसको अभ्यासमा पूर्ण सफलता प्राप्त भएपछि मात्र १–६–४ को अनुपातमा अभ्यास गर्नोस् । यो पनि सकेपछि १–६–४ को हिसाबले अभ्यास गर्नु होला । यो अभ्यास आरामको साथमा ३० आवृत्तिसम्म गर्न सकेपछि मात्र चतुर्थ अभ्यास गर्नु होला ।

चतुर्थ प्रक्रिया–

अन्तरङ्ग एवं बहिरंग कुम्भक । बायाँ नाकबाट पूरक गर्नोस् । श्वास भित्रै रोक्नोस् । दायाँ नाकबाट रेचक गर्नोस् । श्वासलाई बाहिर रोक्नोस् । दायाँ नाकबाट पूरक गर्नोस् । श्वासलाई भित्र रोक्नोस् । बायाँ नाकबाट रेचक गर्नोस् । श्वासलाई बाहिर रोक्नोस् । यो अभ्यास एक आवृत्ति हो । २० आवृत्तिसम्म अभ्यास गर्नोस् । पूरक ५ अन्तरङ्ग कुम्भक २० रेचक १० बहिरङ्ग कुम्भक १० को अनुपातमा होस् । १,४,२,२ अनुसारको । बिस्तारै पूरकको अवधि (५,६ एवं ६,७) गर्नोस् तर रेचक र कुम्भकको अवधि पनि बृद्धि गर्नु होला । यस अभ्यासमा पूर्ण सफलता प्राप्त गरेपछि उच्च अभ्यास गर्नु होला ।

उच्च अभ्यास–बन्धको साथमाः–

उच्च अभ्यासीले अन्तरङ्ग र बहिरङ्ग कुम्भकको जालन्धर बन्ध र मूलबन्धको साथमा अभ्यास गर्न सक्ने छ । चतुर्थ अवस्थाको अनुपातमा गरे हुन्छ ।

अभ्यासक्रम–आसन पछि ध्यानाभ्यास अघि नाडी शोधन प्राणयाम गर्नु पर्दछ ।

होसियारी– क्षमता अनुसार कुम्भक गर्नु होला । कोठामा हावा आउने हुनु पर्दछ ।

यसको सीमा– सावधानीको साथ निपुण व्यक्तिसंग सिक्नु होला ।

लाभ– यदि तपाई माथिल्लो ध्यान अभ्यास गर्न चाहनु हुन्छ भने नाडी शोधन प्राणयाम अति अनिवार्य नै छ । यसको पूर्व तयारी यो हो । मनलाई स्थिरता र शान्ति प्रदान गर्दछ । प्राणको सम्पूर्ण मार्गको रोकावट हंटाउँदछ । फोक्सोमा भएको पुरानो वायु निष्काशन हुन्छ । शरीरमा भएको कार्बोनडाइअक्साइडको दूषित वायुको निस्काशन हुन्छ । मस्तिष्कको सम्पूर्ण कोषले स्वच्छताको साथमा काम गरी शरीर स्वस्थ बनाउँदछ ।

उज्जायी प्राणायाम

विधिः–

कुनै पनि आरामदायी आसनमा बस्नोस् । मेरूदण्ड यथाक्रम सिधा पार्नोस् । दुवै आँखा चिम्लनोस् । सम्पूर्ण शरीरको ख्याल गर्नोस् । शरीरलाई शिथिल पार्नोस् याने कुनै नियन्त्रण नगर्नोस् ।

जीब्रोलाई उल्टाएर पछाडि मोड्नोस् । उसको अग्रभागको स्पर्श तालुमूलमा होस्

अर्थात खेचरीमुद्रा लगाउनोस् ।

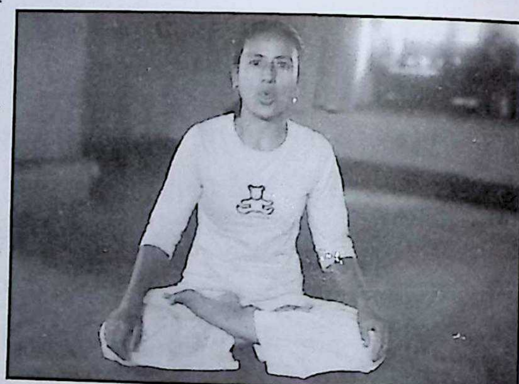
अव विस्तारै घाँटीको स्वर नियन्त्रणलाई संकुचित गरेर बच्चा सुतेको अवस्थाको घुराइ जस्तो आवाज निकालेर श्वास क्रिया गहिरो लिनु पर्छ । यस अवस्थामा आवाज नाकबाट नभई घाँटीबाट भएको अनुभव पनि पर्दछ ।

यस क्रिया कुनै पनि आसन र अनेक मुद्राको अभ्यास गर्न सकिन्छ । साथै अजपा र ध्यानको अनेक प्रक्रियाको साथमा गर्न सकिन्छ ।

समय– यस अभ्यास घण्टौ गर्न सकिन्छ ।

लाभ– यो अभ्यास सरल भएर पनि सम्पूर्ण शरीरमा प्रभाव पार्दछ । सबै नाडी संस्थानमा राम्रो प्रभाव पारी मनलाई चिन्ता मुक्त बनाउँदछ । यस क्रियालाई विना खेचरी मुद्राको साथमा पनि गर्न सकिन्छ । उच्च रक्तचाप भएको व्यक्तिलाई लाभप्रद छ । आत्मिक स्तरमा सूक्ष्म प्रभाव पार्दछ ।

शीतली प्राणायाम

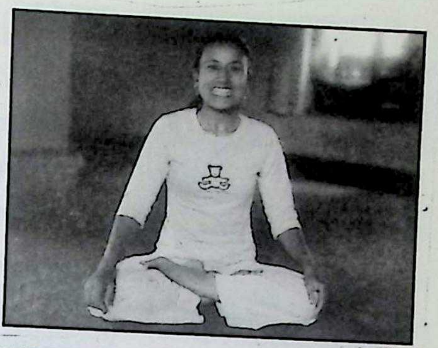


ध्यानको कुनै पनि आसनमा वस्नोस् । हातलाई दुवै घुँडामा राख्नोस् । शरीरलाई शिथिल पार्नोस् । जीब्रोलाई बाहिर निकाल्नोस् र दुवै किनारालाई विस्तारै मोडेर नली जस्तो बनाउनोस् । यही मोडिएर रहेको अवस्थाको जिब्रोले श्वास विस्तारै लिनोस् । विस्तारै टाउको तल झारेर चिउँडो छातीमा राखी जालन्धर बन्ध लगाउनोस् । विस्तारै जालन्धर बन्ध खोल्नोस् । दुवै नाकको प्वालबाट विस्तारै बराबरको मात्रामा वायु छाड्नोस् ।

समयः– यस अभ्यास अरू प्राणायामको साथमा ७–१० मात्र पर्याप्त छ । उच्च रक्तचापको व्यक्तिलाई ७–५० आवृत्ति क्रमशः बढाएर राम्रो हुन्छ ।

लाभः– नलिकाकृतिजिब्रा वायुलाई पठाएर सम्पूर्ण शरीरलाई नै शीतलता प्रदान गर्दछ । स्नायुहरूलाई शिथिलता, मानसिक स्थिरता एवं शान्ति प्रदान गर्दछ । प्यास निवारण भई रक्त शुद्धीकरण गर्दछ ।

शीतकारी प्राणायाम



विधिः–यस प्राणायामको अभ्यासमा दुवै दांतको पंत्तीलाई जोड्नोस् र ओंठलाई अधिक फैलाएर दाँतबाट पूरक गर्नोस् । अरू विधि शीतली प्राणायाम समान गर्नोस् ।

लाभः- शीतली प्राणायाम अनुरूप हुन्छ ।

भस्त्रिका प्राणायाम

विधिः– ध्यानको कुनै पनि सुविधाजनक आसनमा बस्नोस् । मेरू दण्ड र शिर सिधा गर्नोस्, आँखा बन्द गंनोस् र शरीर शिथिल गर्नोस् ।

प्रथम अवस्थाः-

बाँया हात बाँया घुँडामा राख्नोस् । दाँया हात मस्तकमा भ्रूमध्यको संग राख्नोस् । यसको चोरी औंला र माझी औंला कपालमा राख्नोस् ।

बूढी औंलाले दाँया नाकको प्वाल बन्द गर्नोस् । बाँया नाकले छिटोसित बीस पटक श्वसन गर्नोस् । यो क्रिया पेटको प्रसार एवं संकोचको साथ छिटो लय युक्त हुन्छ ।

३ देखि ५ पटक श्वसन क्रिया गरेपछि एक लामो (श्वासको) पूरक गर्नोस् । दुवै नाकको प्वाल बुढी औंला र साहिली औंलाले बन्द गर्नोस् । तव जालन्धर या मूलबन्ध लगाउनोस् । आफ्नो दक्षता अनुसार श्वास रोक्नोस् । फेरि बन्धलाई शिथिल गरेर रेचक गर्नोस् ।

ठीक यही क्रिया दायाँबाट पनि गर्नोस् । यो एक आवृत्ति हो । यस्तो तीन आवृत्तिसम्म दोहोऱ्याउनोस् ।

द्वितीय अवस्थाः-

पहिलेको अवस्थामा वस्नुहोस् । दुवैहातलाई घुंडामा राख्नोस् । यस पटक दुवै नाकको प्वालबाट एकै पटक वरावरको हिसावमा श्वास क्रिया १५–२० पटक गर्नुहोस् । लामो पूरक गर्नुहोस् । श्वास रोक्नुहोस् र मूलबन्ध र जालन्धर बन्ध एक साथ लगाउनु होस् । आरामको अवधि पछि दुवै बन्ध एक साथ खोल्नुहोस् र रेचक गर्नु होस् ।

यो एक आवृत्ति हो । यस अभ्यासलाई तीन पटकसम्म गर्नुहोस् । यस प्रक्रियामा कामीको आरनको हावा फुकाइ अनुसार हुनु अत्यन्त जरूरी छ ।

होशियार– प्रारम्भिक अभ्यासमा उपर्युक्त विधि अनुसार नै गर्नुहोस् । यस अभ्यासमा स्थूल रूपमै पूर्णता हुन्छ । उच्च अभ्यास गर्नेले पूरक एवं रेचकको संख्या ४०–५० सम्म बढाउन सक्छ तर प्रत्येक अभ्यासमा ५ पटकको दरले बढाउन सक्छ ।

यदि विधिपूर्वक अभ्यास नभएमा बेहोशी र श्वास लिन गाह्रो अनुभव हुन्छ। साथै यस क्रिया गर्दा बल लगाउनु हुँदैन, शरीर चल्नु हुँदैन। मुखको आकृति बदल्नु हुँदैन।

यदि विधिपूर्वक अध्ययन गर्दा पनि उपयुक्त कुनै संकेत देखा परेमा अभ्यास रोक्नु होला। योग्य शिक्षकसित सल्लाह लिनु पर्दछ। साथै प्रत्येक आवृत्तिको समाप्तिपछि विश्राम लिनु होला। प्रारम्भमा केही हप्ता विस्तारै गर्नु पर्दछ। जब फोक्सो शक्तिशाली हुन्छ तव मात्र यसको गति बढाउनु पर्दछ।

उच्च रक्तचाप अथवा रिङ्गटा लाग्ने व्यक्तिले यस प्राणायामको अभ्यास नगर्नुहोला। प्रारम्भिक अभ्यासीले योग शिक्षकको निर्देशनमा मात्र अभ्यास गर्नुहोला।

लाभः– फोक्सोमा अनावश्यक वायु र कीटाणुहरूबाट मुक्त गरेर शुद्ध गर्नको लागि प्राणायामले आश्चर्यजनक काम गर्दछ।

दम, श्वासकास, क्षयरोग निवारण हुन्छ। घाँटी पोल्ने र अनेक प्रकारको कण्ठरोगहरू हटाउँछ। जठराग्निलाई उत्तेजित गरेर पाचन शक्ति बढाउँछ। मनमा स्थिरता र शान्ति आउँदछ।

प्राणायामको अन्य विधिहरू -

मुर्छा कुम्भक प्राणायाम - १

विधिः- कुनै पनि आरामदायक आसनमा बस्नोस्। मुखलाई कौवाको मुखको चुचोको समान वनाएर वायुलाई विस्तारै पूरक गरेर कुम्भक गर्नोस्। चित्तलाई सबै विषयदेखि हटाएर भृकुटीको मध्यमा स्थापित गर्नु र दृष्टिलाई पनि भृकुटीमध्यमा नै स्थिर गर्नुपर्छ। यसपछि चित्तको पूर्णरूपले आफ्नो इष्टदेव या ओंकारको ध्यानमा लीन गर्नुपर्छ। यस समयमा वाहिरी विषयको ज्ञाननैं नरहोस्। यस अवस्थामा साधकको मूर्छित जस्तो अवस्था हुन जान्छ। किनभने यस अवस्थामा ध्यान मग्नताको कारणले चेतना लुप्त भएर वेहोसीको अवस्था प्रतित हुन लाग्दछ र यसै अवस्थामा मस्तिष्कको चेतन शक्तिमा प्रभावित गरेर विविध रोग निवारण हुन्छ।

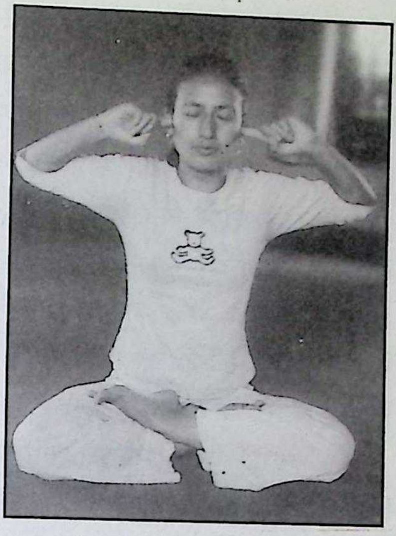
मुर्छा कुम्भक प्राणायाम - २

विधिः- पद्मासनमा बस्नोस्। वायु नासिकाबाट श्वास पूरक गर्नोस् र यथाशक्ति कुम्भक गर्नोस्। आफ्नो चित्तलाई इष्टदेवता या ओंकारमा लीन गर्नु र यसैमा तन्मयता हुन जानु कि साधकको अवस्था मूर्छित जस्तो देखिन जाओस्। यस्तै क्रमले दायाँ नासिकाबाट पनि गर्नोस्। उक्त क्रममा कुम्भक पछि ध्यानपूर्वक विस्तारै श्वास फ्याँक्नु पर्दछ।

लाभः- यस कुम्भक चित्तको एकाग्रता ल्याउनमा शक्तिशाली छ। यसबाट मस्तिष्क सम्वन्धी अनेक रोग, तन्द्रा, मूर्च्छा, मृगी, उन्माद र हिस्टेरीया आदि रोगमा भ्रामरी कुम्भकले नभएमा यसको अभ्यासले लाभ सम्भव छ।

ब्लड प्रेसर रोग भएका व्यक्तिले गर्नु हुँदैन।

भ्रामरी प्राणायाम - १



बिधिः- ध्यानको कुनै पनि आसनमा बस्नोस् । मेरुदण्ड सीधा गर्नोस्, आँखा बन्द गर्नोस् र शरीरलाई शिथिल गर्नोस् । अभ्यासकालमा मुख बन्द गर्नोस् । दुबै नाकहरूबाट श्वास पूरक गर्नोस् । बिस्तारै भमराको जस्तो गुञ्जन निकाल्दै लामो अखण्डित ध्वनि निकालेर रेचक गर्नुहोस् । आफ्नो मस्तिष्कमा ध्वनिको तरङ्गको अनुभव गर्नोस् । श्वास रेचक गर्दा दुबै कान औंलाको टुप्पाले बन्द गर्नोस् । यो प्रथम आवृत्ति हो । यस्तो पाँच आवृत्तिको अभ्यासबाट प्रारम्भ गरेर ११ आवृत्तिसम्म गर्ने ।

लाभः- मानसिक तनाव, क्रोध, चिडचिडाहट, बेचैनी तथा बिच्क्षेपदेखि मुक्त गर्दछ । रक्तचाप, घाँटीको रोगमा फाईदा गर्छ र स्वरमा मधुरता ल्याउँदछ । नाद-ध्वनि प्रति जागरुरक बनाउँदछ ।

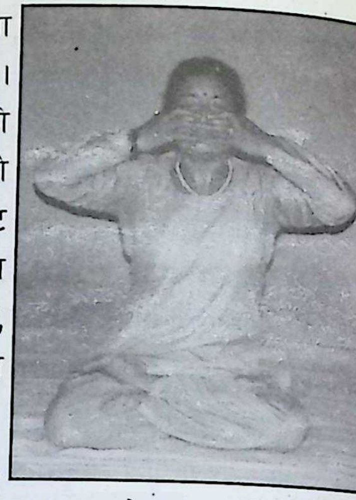
भ्रामरी प्राणायाम - २

बिधिः- कुनै पनि सुविधाजनक आसनमा बस्नोस् र चित्तलाई एकाग्र गरेर दृष्टिलाई नासाग्रमा स्थिर गर्नोस् । दुबै नाकको प्वालबाट यस प्रकार श्वास खिच्नोस् कि त्यो लामो स्वरमा भमराको समान आवाज (शब्द) निस्किन जाओस् । यसपछि जति समयसम्म सजिलो पर्छ उति समय वायुलाई (रोक्नोस्) कुम्भक गर्नोस् । त्यसपछि विस्तारै श्वास (फ्याँक्नोस्) रेचक गर्नोस् कि भमराको आवाज (शब्द) निस्किन जाओस् । यस प्राणायाममा त्रिबन्ध लगाएर गरेमा अत्यधिक लाभ हुन्छ । यस प्राणायाम ब्युत्क्रम प्रक्रियाबाट पनि गर्न सकिन्छ । यसमा एकपटक बाँया नाकबाट श्वास लिने र दोश्रो पटक दाँया नाकबाट लिने हो । यस प्रकार क्रमपूर्वकको अभ्यासबाट दुबै अंग निर्दोष हुन जान्छ ।

लाभः- यस अभ्यासले चित्तको चंचलता हटेर एकाग्रताको अभ्यास बढ्दछ । मूलाधारको सुषुप्त शक्तिहरू जाग्रत भएर पराक्रम, स्फूर्ति, साहस बढेर नवजीवन प्राप्त हुन्छ । बल, वीर्य र आरोग्यता प्राप्त हुन्छ । गृहस्थ स्त्री, पुरुष, बृद्ध गृहस्थ र योगी साधक सबैलाई राम्रो हितकर छ ।

भ्रामरी कुम्भक प्राणायाम - ३

अर्धरात्रीगतेयोगी जन्तुनाम् सर्वबर्जिते
कर्णौपिधाय हस्ताभ्याम् कुर्यात पूरक-कुम्भकम् ॥



बिधि:- योगीहरूले यस भ्रामरी कुम्भकमा आधा रातमा समस्त जीवजन्तु किरा, फट्याङ्ग्राहरू सुत्दछन् । त्यस समयमा समस्त वातावरणमा पूर्ण निस्तब्धता छाएको हुन्छ । तब त्यस समयमा साधकले आफ्नो दुबै हात बुढी औंलाले दुबै कानको प्वाल बन्द गरेर दुबै नाकको प्वालबाट श्वास पूरक गर्नु र कुम्भक गर्नु पर्दछ । त्यस अवस्थामा अनेक प्रकारको शब्द सुन्नमा आउँदछ । यसमा बंशी, घण्टा, शंख आदिको साथ भ्रमराको गुञ्जन आदि ध्वनि विशेष रूपले सुन्नमा आउँदछ ।

लाभ:- यस अभ्यासले साधकको शरीर पूर्ण स्वस्थ, निरोग हुन जान्छ । यसको अभ्यास गहिरो हुन गएमा अनाहत नादको शव्द ध्वनि निरन्तर सुन्न लागिन्छ । यदि नाद श्रवण हुन गएमा आत्मिक बल बृद्धि हुन जान्छ । यस अभ्यासले शरीरमा कोषको क्षय रोकिन्छ र नवीन कोषको निर्माण हुन लाग्दछ । युवावस्था प्राप्त हुन्छ ।

कपालभाँति प्राणायाम

बिधि:- ध्यानको कुनै पनि आसनमा बस्नोस् । आँखा बन्द गरेर पूरा शरीर शिथिल गर्नुहोस् । साधनकालमा मेरुदण्ड सिधा रहोस् । यस क्रिया गर्दा पूरकमा सामान्य र सहज श्वास हुनु पर्दछ । केवल रेचक क्रियामा भने भस्त्रिकाको जस्तै विस्तारै बल लगाउनु पर्छ । रेचक गर्दा पेट भित्र दवाउने र पूरकमा यथास्थितिमा आउने र श्वास नर्मल मात्र लिने गर्न भने भुल्नु हुँदैन । ५० देखि १०० आवृत्ति रेचक गरेपछि दीर्घ रेचक गर्ने र मूलबन्ध, उड्डीयान बन्ध, जालन्धर बन्ध लगाउने । बन्द आँखाले भ्रूमध्यको अगाडि शून्य स्थानमा ध्यान राख्ने र शून्य एवं शान्तिको भावना गर्ने गर्नु पर्छ । तत् पश्चात क्रमश: जालन्धर वन्ध, उड्डीयान बन्ध र मूल बन्ध खोल्ने गर्नु पर्छ । सम्पूर्ण शरीरको शिथिल गर्नोस् । यो एक आवृत्ति भयो ।

समय र सीमा:- यस्तो अभ्यास पाँच पटक गर्ने । तर मुटु तथा ब्लड प्रेसर रोगीले श्वास रोक्ने र बन्द क्रिया गर्नु हुँदैन मात्र रेचक क्रिया गर्न मिल्छ तर पनि जानकार व्यक्तिको रेखदेखमा गर्नु पर्दछ । उक्त अभ्यास ध्यानको पूर्व तयारीको लागि संख्या १० सम्म वढाउन सक्नु धेरै राम्रो हुन्छ । रोग निवारणमा ३० मिनेट रेचक प्रक्रियामा मात्र गर्ने ।

लाभ:- यस क्रियाले मस्तिष्कमा जमेको रगत हटाउन महत्वपूर्ण काम गर्दछ । मनमा उठ्ने विविध विचारको दृश्य बन्द हुन्छ, फलस्वरूप मनले विश्राम पाउँछ । ध्यानाभ्यासमा मद्दत पुग्दछ । ब्लड प्रेसर र डायबिटिज रोगको त रामवाण नै भने पनि हुन्छ ।

प्राणायामको लागि ध्यान दिनुपर्ने कुराहरू:-

१) प्राणायामको पूर्व जठर आँत र मूत्राशयलाई खाली गर्नु पर्दछ । खाना खाएको करीब चार घण्टापछि मात्र प्राणायामको अभ्यास गर्नुहोला ।

२) आसन गरिसकेपछि र ध्यानाभ्यास भन्दा पहिले गर्नु पर्दछ ।

३) प्राणायाम गर्ने समयमा आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई ज्यादा भन्दा ज्यादा ढीला (शिथिल) गर्नु पर्छ ।

४) प्राणायामको समयमा आफ्नो सम्पूर्ण शरीरमा कुनै तनाव पर्न नपाओस् । सुखदायक स्थितिसम्म कुम्भक लगाउनु होला अन्यथा फोक्सो एवं मस्तिष्कमा धेरै प्रतिक्रिया हुने सम्भव हुन्छ ।

५) सफा ठाउँ, हावा आउने र सुखको वातावरणमा अभ्यास गर्नुहोला । खराबगन्ध, धुँवा आउने र धुलो उडेको ठाउँमा अभ्यास नगर्नुहोला । साथै जुन ठाउँमा ज्यादा वायु प्रवाह छ त्यस स्थानमा पनि नगर्नु होला ।

६) प्राणायामको समयमा वाहिरी वाधाहरू झींगा, लामखुट्टे आदिबाट बच्न शरीरमा आरामदायक कपडाले बाँधिलिनु पर्छ ।

७) प्राणायामको प्रारम्भिक अवस्थामा अपचन वा मूत्रको मात्रामा कमी हुन सक्छ । यदि कडा दिसा भएमा मसला र खुर्सानी त्यागी दिनुपर्छ । यदि पातलो दिसा भएमा अभ्यास वन्द गर्नुपर्छ । भात र दहीको सेवन गर्नुहोला ।

८) प्राणायामको लागि सर्वोत्तम आसन पद्मासन, सिद्धासन तथा सिद्धयोनी आसन हो । यसले जाँघलाई फैलाउने काम गर्दछ ।

९) प्राणायामको अधिक अभ्यास गर्ने व्यक्तिले धुम्रपान, सूर्ती, मासु जस्तो उत्तेजक वस्तु त्यागी दिनु पर्छ ।

१०) प्राणायामको उच्च अभ्यास कुशल निर्देशकको उपस्थितिमा मात्र गर्नुपर्छ ।

हठयोग-षट्कर्म

हकारः कीर्त्तितः सूर्य्यष्ठकारश्चन्द्र उच्चेते

सूर्य्याचन्द्रमसोर्योगाद्धठयोगो निगद्यते ।

'ह' शब्दले सूर्य र 'ठ' शब्दले चन्द्र सम्झिन गईन्छ । हठ-शब्दले चन्द्र-सूर्यको एकै ठाउँमा मिलाउनु हो । अपान वायुको नाम चन्द्र एवं प्राण वायुको नाम सूर्य हो । त्यसैले प्राण र अपान वायुको एकैमा मिलाउनुको नाम हठयोग हो ।

यस हठयोग आधिदैविक, आदिभौतिक र आध्यात्मिक जस्ता त्रितापबाट पीडित भएर अनेक रोगको शिकार भएका मानवलाई स्वस्थ, विकार रहित बनाएर आफ्नो परम आश्रय स्वरूप पूर्ण ब्रह्मको बोध गराउन पुऱ्याउने महत्व पूर्ण साधन मन्त्रयोग, लययोग, राजयोग जस्ता उच्चस्थति मार्गमा पुऱ्याई पूर्णत्व बोध गराउनको लागि आधारशिला हो जसरी एउटा घर बनाउन पहिलो आधारशिलाको नै महत्व हुन्छ । त्यही आधारशिलाको आधारमा नै समस्त घर निर्माण हुन्छ । त्यस्तै मानव जीवन पूर्णत्व प्राप्तिमा हठयोगको भूमिका ज्यादै महत्वपूर्ण भएकोले भगवान् शिवले नै मानवमात्रको कल्याणको लागि आफ्नो शिष्य, प्रशिव्य मार्फत परम्परागत हठयोग लगायत मन्त्रयोग, लययोग, उपासनायोग, राजयोग आदि जस्ता अनेकौं महत्वपूर्ण साधन प्रणालीको ज्ञान दिनु भएको र अनेकौं सिद्धबनेको प्रमाण पाईन्छ । संसारमा निस्केका अनेक मतहरूको भ्रमबाट मुक्त गरेर यथार्थ सत्यज्ञान प्राप्त गराउने योगविद्याको शिक्षा अनेकौं शिद्धहरूले बचाएर राखेकों महाज्ञान हो । आज पनि ती महासिद्धहरू जीवितै अवस्थामा यस ब्रह्माण्डमा विचरण गरिरहेको छन् । हठयोगको साधनको प्रभावले आफ्नो मूल लक्ष्य साधन गर्न सफल भएका महात्माको शास्त्रमा पनि उल्लेख पाईन्छ ।

श्रीआदिनाथमत्स्येन्द्रशाबरानन्दभैरवाः ।
चौरङ्गीमीनगोरक्षविपाक्षबिलेशयाः । १ ।
मन्थानोभैवो योगो सिद्धिर्बुद्धश्च कन्थडिः ।
कोरष्टकः सुरानन्दः सिद्धपादश्च चर्पटिः । २ ।
कानेरो पूज्यपादश्च नित्यनाथो निरञ्जनः ।
कपाली विन्दुनाथश्च काकचण्डीश्वराह्वयः । ३ ।
अल्लामः प्रभुदेवश्च घोडाचोली च टिष्टिणिः ।
भानुकी नारदेवश्च खण्डःकापालिकस्तथा । ४ ।
इत्यादयो महासिद्धा हठयोगप्रभावतः ।
खण्डयित्वाकालदण्डं ब्रह्माण्डे विचरन्ति ते । ५ ।

श्री आदिनाथ, मत्स्येन्द्र, शाबर, आनन्दभैरव चौरंगी, मीन, गोरक्ष, विरूपाक्ष,

विलेशय, मन्नाथ, भैरवयोगी, सिद्धि, बुद्ध कन्थडि, कोरण्टक, सुरानन्द, सिद्धपाद, चर्पटि, कानेरी, पूज्यपाद, नित्यनाथ, निरंजन, कपाली, बिन्दुनाथ, काकचण्डीश्वर, अल्लाम, प्रभुदेव, घोडाचोली, टिष्टिणि, भानुकी, नारदेव, खण्डकापालिक आदि हठयोग (कोसाधना) को प्रभावले महासिद्ध भए कालदण्डको खण्डन गरिकन र मृत्युलाई जीतेर अथवा शरीर देखिने अजर-अमर भएर र ब्रह्माण्डमा बिचरण गरिरहेका छन् । १-५ ।

हठयोग लगायत योग साधनका विविध पद्धति मानवलाई शरीर अमर बनाउन सक्षम रहेको शास्त्रमा प्रसस्त उद्धारण पाईन्छ । यसबाट यो प्रष्ट हुन्छ कि बिश्वमा कुनै पनि यस्तो रोग छैन योगका विविध साधनलाई ठीक सित अभ्यास गर्दा निको नहोस् । त्यसैले योग साधन मानवमात्रको अमूल्य सम्पत्ति हो, रत्न हो, संजीवनी बुटीं हो । यदि मानवले अमर बन्ने र यथार्थ आत्मज्ञान ब्रह्मज्ञान गर्ने हो भने, दिव्य श्रृष्टिको रचनाकार बन्ने भए, सदा सर्व रोग रहित वनेर आत्मस्थ हुने भए, हठयोग लगायत योगाभ्यासका साधनमा आफ्नो जीवन समर्पण गरौं ।

एक पटक आफूतिर फर्केर हेर्नोस हामी दिन प्रति दिन संसारको भोग सुखमा लागेर आफ्नो जीवन बृथा खेर फालि राखेका छौं । साथै अनेक रोगको शिकार बन्न पुगेका छौं । साथै बेचनी, आत्मग्लानि, हिन बुद्धि, र अनेक मानसिक रोगको शिकार त्यतिकै भएका छौं । संसारिक बिद्या पढेर पद् र मानको लोभमा अनेक विज्ञजन कहलाएका व्यक्ति पनि मूढ व्यक्ति सरहै अज्ञान रूपी निन्द्रामा परेर यथार्थ सत्यमा स्थित हुन सकेका छैनन् । यसरी यस संसारमा धेरै पढेका र नपढेका व्यक्तिको रहन सहनमात्र फरक हो तर आफ्नो जीवनको मूल्यभने बुझ्न नसकी कुनै न कुनै दुःखको चपेटामा परेकै पाईन्छ । चाहे कुनै सम्प्रदायमा लागोस चाहे आफ्नो आफ्नो सम्प्रदायको धर्म ग्रन्थ पढेर कण्ठस्थ गरेर उपदेशक किन नबनोस् । यदि योग साधनका विधि सिकेर आफ्नो जीवनमा उतार्न सकेको छैन भने ती सवै के काम ? । संसारमा शिवजीले जाति, सम्प्रदाय, धर्म, लिङ्ग सबै परम्परा देखि अलग्ग योग विद्या मानवमात्रको लागि रचना गर्नु भएको हो । हुनत योग विद्या विषयमा सनातन धर्म ग्रन्थ वेद, उपनिषद, तन्त्र, पुराणहरूमा उल्लेख पाइन्छ । त्यसैले योग साधन प्राचीन साधन पद्धति हो । यसैले यस साधनको आश्रय कुनै न कुनै रूपमा लिएर विश्वमा ठूला महामानवले आफ्नो अस्तित्व राखेको पाइन्छ आजको भौतिक युगमा त योग नै यस्तो साधन हो । जसलाई जीवनको महत्वपूर्ण अंगको रूपमा अपनाउदा विश्वको समस्त वातावारणको दुष्प्रभाव, रसायनिक केमिकल युक्त तत्वको प्रयोगबाट बनेको खानाको प्रभावबाट निष्कन जाने अनेक रोगबाट बच्न र रोगै लाग्न नदिन र लागिसकेका रोगहरूबाट बच्न, बचाउनमा अद्वितीय औषधीको काम गर्दछ । यस योग विद्या औषधीमात्र नभई अमृत नै भन्दा दुई मत हुदैन । किनभने औषधीले जून रोग लागेको

छ त्यो मात्र निकोपार्छ तर योगले त शरीरमा लागेको अनगिन्ती रोग निर्मूल पारि दिन्छ यदि विधि पूर्वक साधन गरेर अगाडि बढेको खण्डमा स-शरीर सहित अमर पनि बन्न सक्दछ। योग साधनामा तत्पर व्यक्तिले युक्त आहार र विहार गर्नु नितान्त आवश्यक छ। भगवान् कृष्णको वचन :-

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दःुखहां ॥ ६ । १७

दुखको नाश गर्नेवाला योग त यथायोग्य आहार-विहार गर्नेवालाको, कर्ममा यथायोग्य चेष्टा गर्नेवालाको र यथायोग्य सुत्ने र जाग्ने वालालाई सिद्ध हुन्छ।

मानवले कुनैपनि लक्ष्य साध्न लक्ष्य अनुरूपको नियमबाट नै सम्भव छ यी सबै कुरा शास्त्रमा निर्देश गरिएको छ र आफ्नो लक्ष्य प्राप्त गराउन अगाडि बढाउने योग्य साधन सम्पन्न ज्ञानी गुरुको निर्देशनले मात्र सहज र सरल तरिकाबाट अगाडि बढन सकिन्छ। योग साधन केवल किताव पढेर मात्र सम्भव हुदैन यदि योगको सर्वाङ्गिण क्रियाको बिधि सिकेर परमलक्ष्य प्राप्त गर्न चाहनेले सिद्ध हस्त साधन सम्पन्न ज्ञानी गुरुबाट सिकेर अगाडि बढनु नितान्त आवश्यक छ। अन्यथा पछि अनेक बाधा अडचनको शिकार हुनु पुगिन्छ। त्यसैले जानेर गरेमा योग अमृत हुन्छ आफ्नो तर्कले र कितावको भरमा गर्दा रोग हुन सक्दछ। यहाँ योग भन्नले मात्र आसन, प्राणायाम, नेत्ति, धोति, बस्ती, नौली क्रियामात्र होइन, योगका समस्त प्रणाली संग छ। योग विद्या तर्क सिद्धान्त होइन। यो त व्यावहारिक प्राक्टीकल अनुभव सिद्ध विद्या हो। जस्तो आफ्नो जीवनमा नै व्यवहारमा उतारेर प्राक्टीकल रूपले जस्ले सधैं नियमबद्ध तरिकाले अपनाउँदछ उसले अवश्य आफ्नो लक्ष्य भेदन गर्छ र हजारौंको कल्याण गर्न सक्षम हुन्छ। योग सैद्धान्तिक मात्रको ज्ञान नभई सैद्धान्तिक र व्यावहारिक दुवै ज्ञानको मूल हो। त्यसैले योग नै जीवन हो, प्राण हो, आत्मा हो, परमात्मा हो अमृत रस हो, आनन्दरूपी सागर हो। त्यसैले रोगरहित भक्ति, ज्ञान, धर्म, समाज, राष्ट्र, विश्व छ भने त्यँहा सबै मानवको कल्याण नै कल्याण हुन्छ। हठयोग मानव जीवनको जग हो जस्को आश्रयबाट आफ्नो परम लक्ष्यमा पुग्न सकिन्छ।

षट्कर्म

मानव शरीर ग़लत आहार बिहारको कारणले अनेक रोग लाग्न सक्छ। शरीर शुद्धी गरेर, सूक्ष्म शरीर शुद्धी गर्न समेत महत्व पुऱ्याउने शिक्षा पनि आदिनाथ शिवको देन हो।

षट्कर्मले मानव शरीर श्वच्छ सुन्दर र रोग रहित गराउनमा महत्वपूर्ण कार्य गर्दछ। मानव शरीरमा रोग लाग्न पनि बात, पित्त र कफको गडवडीले हो। यदि बात पित्त, कफ यी तीन समान अनुपातमा रह्यो भने रोगरहित हुन पुगिन्छ। हाम्रो शरीरमा बातको कारणले गठिया वाथ, जोर्नी दुख्नु, ग्यास्टिक बढनु हो। यस बाथरोग बस्ती र नौली

क्रियाले निमन गर्दछ । पित्त रोगबाट जीउ पोल्ने, यकृत् रोग, कमलपित्त, अमिलोपानी आउने हुन्छ । यस्तो रोग लागेमा धौति र कुञ्जल क्रिया राम्रो हुन्छ । कफ रोग लागेमा खोकी, दम, श्वास रोग, टी.बी. आदि रोग हुन्छ । यसको लागि नेति र अग्निसार क्रिया र कपाल भाँति प्राणायामले शमन गर्दछ ।

धौतिर्बास्तिस्तथानेतिः नौलिकी स्त्राटकस्तथा ।
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समभ्यसेत्

(गोरक्ष संहिता)

नेति, धौति, वस्ति, नौलि, कपालभाति, त्राटक क्रिया योगमार्गमा जाने व्यक्तिको लागि निर्देर्शन गरिएको हो ।

नेति

प्रत्येक मानवले आफ्नो शरीरलाई स्वस्थ राख्नु नितान्त आवश्यक पर्दछ । शरीर स्वस्थ, सुन्दर र स्वच्छ राख्नको लागि गरिने षडक्रिया मध्ये नेति एक महत्वपूर्ण अंश हो । यो क्रिया आसन, प्राणायाम गर्नु भन्दा पहिले गर्नु आवश्यक छ । प्रयोग अनुसार नेतिका विविध नाम छन् ।

१. जलनेति
२. दूग्धनेति
३. तेल वा घ्यूनेति
४. सूत्रनेति

१. जलनेति गर्ने विधि



एक लिटर पानीमा एक चिम्टी जति नून हालेर पानी उमाल्ने । पानी उम्लेपछि सेलाउन दिने । मनतातो भए पछि टुटी भएको भाँडो अथवा सानो करूवामा हाल्ने । टुक्रुक्क बस्ने र टाउको अलिटेडो पार्ने । स्वर चलेको नाकको प्वालबाट पानी विस्तारै पठाउने । नाकको एउटा प्वालबाट पानी छिराउने क्रिया सकिए पछि दोस्रोबाट छिराउने ।

यसरी यो क्रिया सकिएपछि कपालभाँति प्रक्रिया गर्नु पर्छ । अर्थात नाकभित्र जमिरहेको पानीलाई निकाल्न करीब ५-१० पटक छिङ्ग छिङ्ग गर्नु पर्दछ । किनभने पानी भित्र कहिं जम्मा हुन गए टाउको गह्रौं हुन्छ र टाउको दुख्ने सम्भावना हुन्छ । तसर्थ भित्र रहेको पानी सबै फाल्नु पर्छ । जल नेति गर्दा नाकवाट श्वास फेर्नु हुँदैन । नाकवाट श्वास फेरेमा पानी टाउको माथितिर गई सर्किने सम्भावना हुन्छ । यसकारण

श्वास मुखबाट फेर्ने ।

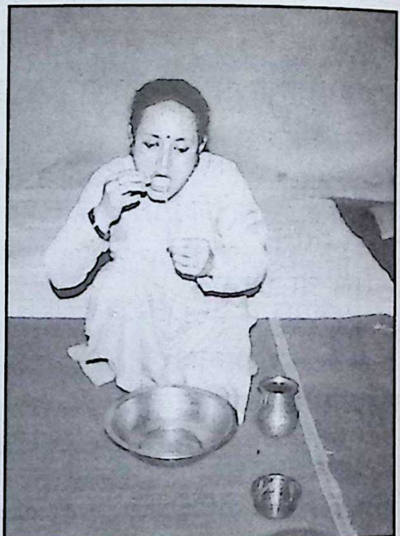
२. दूधनेति गर्ने विधि

जलनेतिमा पानीको प्रयोग हुन्छ भने यसमा दूधको प्रयोग गरिन्छ । यो क्रिया गरी सकेपछि मनतातो पानीले जलनेति गर्नु पर्दछ । दूधलाई नाकको प्वालबाट छिराएर पिउन पनि सकिन्छ ।

३. तेल वा घ्यूनेति गर्ने विधि

यो नेति बेलुका सुत्ने बेलामा मात्र गरिन्छ । सुत्ने बेलामा दुई थोपा तेल वा घ्यू नाकको प्वालमा हाल्ने । बढीमा ६ थोपासम्म हाल्न सकिन्छ ।

४. सूत्रनेति गर्ने विधि



करीव एक फिट जति लामो बाटेको धागोको सूत्र नाकको प्वालबाट छिराइ मुखबाट निकाल्ने क्रियालाई सूत्रनेति भनिन्छ । आफ्नो नाकको छिद्र अनुसार चाहिने जति धागो राखी घरमै बाँटेर सूत्र वनाउन सकिन्छ । सूत्रलाई प्रयोग गर्नुभन्दा पहिले नून पानीले उमाल्नु पर्दछ ।

श्वास चलेको नाकको छिद्रबाट सर्वप्रथम सूत्र छिराउने घाँटीसम्म पुग्न अन्दाजले छिराइ सकेपछि टाउको अलि निहुराउने सूत्र मुखमा आउन लागेको हुन्छ । मुखतिर आएको छैन भने चोर औंला र माझी औंला मुखभित्र पठाइ सूत्रलाई च्यापेर विस्तारै मुखवाट निकाल्ने । सूत्रको एक टुप्पो वायाँ हातले र अर्को टुप्पो दायाँ हातले समाती ४-५ पटक तलमाथि रगड्ने र मुखवाट निकाल्ने । यही क्रिया अर्को नाकको छिद्रबाट पनि गर्ने ।

यसरी सूत्रनेति गरी सकेपछि मनतातो पानीले जलनेति गर्नु पर्दछ । जलनेति गरेपछि कपालभाँति क्रिया गर्नु पर्दछ । जलनेति गरेको पानी टाउको भित्र बाँकी नरहोस् भनेर टाउको दायाँ वायाँ हल्लाई छिङ्ग छिङ्ग गरी पानी निकाल्नु पर्दछ ।

यो क्रिया सुविधा र सरल तरीकाले गर्न क्याथेटर (रवर) पनि प्रयोग गर्न सकिन्छ । यसलाई रवरनेति भन्ने गरिन्छ । रबर प्रयोग गर्नु ज्यादै सरल हुन्छ । सूत्र प्रयोग गर्नु परे पनि त्यस क्याथेटरमा सूत्र छिराएर नाकमा-प्रयोग गर्ने । सियोमा धागो

हालेर पठाउने जस्तो क्याथेटरमा सूत्र छिराई पठाउने क्याथेटर मुखबाट निस्केपछि सूत्रपनि सजिलै सित निस्कन्छ ।

लाभः–

नेति क्रियाले शरीरका एघार वटा नाडीहरूलाई प्रभावित पार्दछ र सक्रिय पनि बनाउँदछ । ती नाडीहरूको नाम यस प्रकार छन्–

(१) हनुनाडी
(२) दन्तनाडी
(३) वर्तननाडी
(४) अर्घ नाडी
(५) कपोल नाडी
(६) अनेष्टी नाडी
(७) चिवुक नाडी
(८) शंख नाडी
(९) अपोहनु नाडी
(१०) हनुजिव्र नाडी
(११) हनुकण्ठ नाडी

यी नाडीहरू बाहेक ईडा, पिंगला र सुषुम्ना नाडीहरूलाई पनि पूर्ण रूपले सक्रिय बनाउंदछ । यसको अतिरिक्त नेति क्रियाबाट निम्न फाइदा हुन्छ ।

(क) आँखाबाट आँसु आईरहने बन्द हुन्छ ।
(ख) स्मरण शक्ति लोप भएकोमा वृद्धि हुन्छ ।
(ग) सेतो भै सकेको रौं पनि कालो हुन सक्तछ र रौं नझर्ने हुन्छ ।
(घ) आँखाको तेज बढ्छ ।
(ङ) कानको सुन्ने शक्ति बढ्छ ।
(च) टन्सिल आउनेलाई फाइदा गर्छ ।
(छ) खोकी, दम, टाउको दुख्नु आदिलाई फाइदा गर्छ ।
(ज) नाकको सम्पूर्ण रोगहरू प्राय नष्ट हुन्छ ।
(झ) आँखा, कान र गला नसाहरूलाई शुद्ध पार्दछ त्यसमा लाग्ने रोगहरू समाप्त हुन्छ ।
(ञ) सर्दी र गरमलाई सन्तुलन गर्दछ ।
(ट) छारेरोग, चिलेरोग, पायरिया आदिलाई फाइदा गर्दछ ।

(ठ) गला सम्बन्धी रोगहरू निको पार्दछ ।

(ड) आलस्य हटाउँदछ ।

(ढ) रक्त संचालन र रक्त शुद्धिलाई फाइदा गर्छ ।

(ण) कुष्ठरोगलाई समेत फाइदा गर्छ ।

शुरूमा सूत्रनेति लगातार ४० दिन सम्म गर्न सकिन्छ । पछि हप्ताको एक चोटी मात्र गरे पुग्छ । जलनेति प्रत्येक दिन जीवन भर गरे पनि हुछ । नाकको अपरेशन गरेको छ भने ६ महिनादेखि १ वर्षसम्म नेति गर्नु हुँदैन । १० वर्षभन्दा कम उमेरका बच्चाले पनि नेति गर्नु हुँदैन । नेति गर्दा हलुका लुगा लगाउनु पर्छ कसिएको लुगा लगाउनु हुँदैन । नेति गर्नु अगाडि नक्कली दाँतहरू, चस्मा आदि निकाल्नु पर्दछ । महिलाहरूले महिनावारीको ५ दिनसम्म नेति गर्नु हुँदैन । गर्भवती महिलाले गर्भ रहेको ३ महिना पछि कुनै पनि नेति गर्नु हुँदैन ।

धौतिः- धौति क्रियाले आफ्नो आमाशयमा जमेर वसेको समस्त विकार हटाउँदछ ।

क) कुञ्जल धौतिः जुन व्यक्ति धौति क्रिया गर्न सक्दैन उसको लागि कुञ्जल क्रिया गर्नु राम्रो हुन्छ । कुञ्जल क्रिया विहान सवेरै पेट सफा गरे पछि गर्नु पर्छ ।

विधिः - करिव २ या ३ लिटर मन तातो पानी पिउनु र उठेर विस्तारै अगाडि झुक्न जानु अनि दायाँ हातको चोरी र माझी औंला मिलाएर घाँटी भित्र रहेको छोटो जिभ्रोलाई हल्लाउनु पर्छ । तब उल्टी हुन लाग्दछ र पानी बाहिर आउदछ । यसरी पुनःपुनः हल्लाए पछि सबै पानी निस्कन्छ । यस्ता क्रिया ३-४ पटक गर्नु तव सबै पानी निस्केर सफा हुन्छ । पानी वाहिर ननिस्कुन्जेल अगाडि झुकेरै रहनु आवश्यक छ । पानी सबै निस्के पछि औंलालाई पनि बाहिर निकाल्नु र सिधा हुनु पर्छ ।

लाभः यस कुञ्जल धौती क्रियागर्दा मन्दाग्नि, अजीर्ण, कमलपित्त, कफ रोग अपच, विष विकार निवारण गर्दछ । ज्वरमा पनि पित्त विकार निवारण गर्दा लाभ प्रद छ । स्वस्थ व्यक्तिले आरम्भमा १०-१५ पटक गर्ने र पछि सप्ताहमा १ पटकमात्र ।

निषेधः- यस क्रिया घाँटीको रोगी, कमजोर अवस्थामा व्यक्ति, हृदय रोगी, जस्ता व्यक्तिले गर्नु उचित हुन्न ।

२) गजकरणी क्रिया :-

यस क्रियामा हात्तीले सुडले पानी लिएर जसरि बाहिर फ्याक्दछ त्यस्तै नै व्यक्तिले गर्नु पर्दछ भने कुञ्जल धौतिमा पानी रोक्दै फ्याक्नु पर्छ भने यस क्रियामा भने एक नाशले पानी फ्याक्ने गर्नु पर्छ । तरिका भने कुञ्जल क्रियाकै अनुरूप करिव ९०° मा झुकेर नै यस क्रिया गर्ने हो ।

लाभः - कुञ्जल धौती अनुरूप हो ।

३) **बस्त्र धौती**

बस्त्र धौती गर्दा सर्व प्रथम करीव सात मीटर लामो र चार अंगुल चौडा मलमलके कपडा लिनु पर्छ ।

त्यस कपडालाई नून पानीमा भिजाएर कपडाको एक पटिको टुप्पा मुखको भित्री भागमा राख्नोस् र विस्तारै गाईले घाँस चपाएको जस्तो गरेर चपाउँदै निल्दै जानु पर्दछ । यसरी निल्दा विस्तारै निल्ने र पहिला दुई चार दिन १-२ फीट मात्र निल्ने अनि विस्तारै बढाउँदै जानु पर्दछ ।

कपडालाई बाहिर निकाल्दामा मुख खोलेर विस्तारै विस्तारै वाहिर निकाल्ने । कपडा निकाल्दा जोड लगाएर तान्नु हुँदैन यदि निकाल्दा रोकेमा पुनः दुई तीन पटक निल्ने र पुनः निकाल्ने गर्नु पर्छ ।

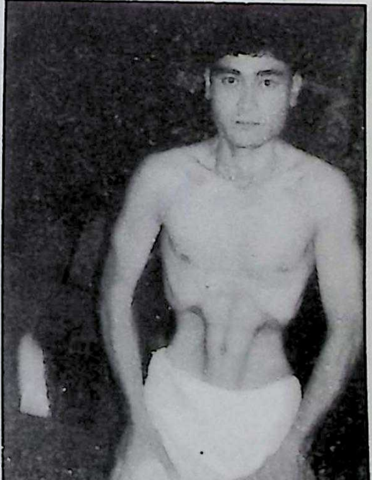
यस धौति क्रिया गर्दा आरम्भमा कष्ट हुन सक्छ यस्तो अवस्थामा दूध या मह पानीमा भिजाएर गर्न सकिन्छ । यदि कुनै कारणले धौति वाहिर निस्कन नसकेमा मन तातो नून पानी पिएर वमन गर्दा पनि धौती बाहिर निस्कन्छ धौति वाहिर निस्के पछि सावुनले धौति सफा गरेर सुकाउनु पर्दछ ।

सावधानी:- यस धौती क्रिया गर्दा करिव १ फीट धौती बाहिर राख्नु नितान्त आवश्यक छ । घाँटीमा रोग भएका र अल्सर रोग भएकाले नगर्ने ।

लाभ :- वस्त्र धौति गर्नाले खोकी, दम, श्वासरोग, टाउको दुख्ने रोग, ज्वरो, कमल पित्त लगाएत समस्त कफ रोग लगायत पेटको अन्य रोगमा उपयोगी छ र शरीर स्वस्थ हुन जान्छ ।

नौलि क्रिया

१) दुबै खुट्टालाई करीब १ फिटको फरकमा समानान्तर राख्नु र दुबै घुडाको अलिकति माथि दुवै हात राखेर उठेर रहनोस् । यस नौली क्रिया गर्नु भन्दा पूर्व अग्निसार क्रिया र उड्डीयान बन्ध क्रियागर्नु धेरै राम्रो हुन्छ सर्व प्रथम श्वासको पूरा वाहिर फ्याँकेर पेटलाई भित्र लगि मेरुदण्ड भित्तामा मिलाई बहिर कुम्भकको अभ्यास गर्नु । त्यस पछि पूरा श्वास फ्याँकेर वाह्य कुम्भक गरेर पेटलाई बारम्वार भित्र सटाउने र ढीला छोड्ने गर्नु पर्छ । यो अग्निसार क्रिया हो ।



२) दुबै हत्केला घुँडा भन्दा केहि माथि जाँघको भागमा राख्नु । दायाँ हातको हत्केलामा जोर लगाएर घुँडामा दबाएर पार्श्व भागको पेटलाई संकुचन गरेर नौलीको दायाँ तिर निकाल्ने प्रयास गर्नु । यस्तै प्रकार बायाँ हातको हत्केलाले जाँघमा थिचेर दवाउँदै बायाँ पार्श्व भागको पेटलाई संकुचन गरेर नौलीको वायातिर निकाल्ने प्रयास. गर्नु । यस् प्रकार दाँया र बाँया तिर बारम्बार गर्नु तब नौली निस्किन लाग्दछ ।

३) दुबै हातको जाँघको माथिल्लो भागमा राख्नु । दुबै हत्केलाले जाँघमा थिच्दै घुँडासम्म हात लिएर जानु र पेटलाई खुकुलो राख्दै बीचको नौलीको निकाल्ने प्रयास गर्नु । फेरि हातमा जोर नलगाईकन माथि लिएर आउनु । यस क्रिया बारम्बार गर्नु । केहि दिन भित्रै मध्य नौली निस्कन शुरु हुन्छ ।

जब दाँया बाँया र मध्य नौली निस्किसकेपछि हातलाई तल माथि गर्नु आवश्यक छैन । यसमा मात्र दाँया हातमा जोर दिँदा दाँया र बाँया हातमा जोर दिदा वाया र दुवै हातमा जोर दिदा मध्य नौली सहजै निश्कन्छ । तब यस अभ्यास सफल भए पछि छिटो छिटो दाया वाया घुम्ने क्रिया हुन सक्दछ ।

सावधानी:- नौली क्रियाहरू श्वास वाहिर फ्याँकेर बाह्य कुम्भकमा नै गर्नु पर्दछ । पेटमा घाउ, खटिरा हुनेले गर्नु हुँदैन ।

लाभ:- यस नौली क्रियाले लिभरमा प्रभाव पार्छ, वात, पित्त, कफ यी तीन प्रकारको दोष निवारण हुन्छ । मन्दाग्नि, अतिसार, ग्यास्टिक, कब्जियत, मोटापा जस्तो सबै पेटको रोग निवारण हुन्छ । शरीर स्वस्थ र मन शान्त हुन्छ ।

कपालभाँति

कपालभाँतिको बारेमा प्राणायाम प्रकरण हेरेर गर्नु होला ।

कपालभाँतिले कमलपित्त, हृदय रोग, पांडु रोग, अनिन्द्रा, फोक्सो शुद्ध गर्छ। मानसिक शान्तिको साथमा प्रेसर रोग पनि राम्रो हुन्छ ।

त्राटक क्रिया

निरीक्षन्निश्चलदृश सूक्ष्मलक्ष्यं समाहितः ।
अश्रूसंपातपर्यन्तं माचौंयस्त्राटकं स्मृतम् ।

साधकले एकाग्र चित्तले निश्चल दृष्टिले सूक्ष्म लक्ष्यलाई अश्रुपात पर्यन्त हेरि रहनुलाई ऋषिहरूले त्राटक भनेका छन् ।

त्राटक गर्ने धेरै विधान छ, तर यहाँ घिउको बत्तीमा त्राटक गर्ने क्रियाको उल्लेख गरिन्छ ।

सर्व प्रथममा आफ्नो आँखाको समानान्तरको हिसाबले एक सानो टेवल राख्नु। त्यस टेवलको भित्तामा काँचको ऐना राख्नु र ऐनाको अगाडि गाईको घ्यूमा बत्ती बाल्नु पर्छ। उक्त बत्तीको ज्योति ऐनाको ज्योतिमा त्राटक गर्ने गर्नु पर्छ। त्राटक गर्दा ३ मिनेटदेखि क्रमशः बढाउँदै लगेर करीव एक घण्टा सम्म गर्ने गर्दा धेरै प्रगति हन्छ। तब त्यस ज्योतिलाई प्रत्यक दिनको त्राटक पछि भृकुटीमा कमसेकम ५ मिनेटभए पनि देख्न कोशीस गर्नु राम्रो हुन्छ। यसरी नित्य गर्दा भृकुटीमा प्रष्ट देखिन्छ। तब त्यस ज्योतिको परम ज्योति परमात्माको रूपमा भावना गरेर ध्यानयोगमा प्रवेश गर्नु राम्रो हुन्छ। यसबाट धारणको अभ्यासमा सिद्ध हुन गएर ध्यान योगमा प्रवेश गर्न पूरामद्दत मिल्छ

सावधानीः-

यस क्रिया गर्दा आँखा समानान्तर मा हुनु राम्रो हुन्छ। हलुका सहज रूपले हेर्नु पर्छ। त्राटक पछि आँखा चिम्लेर त्राटक रातीगर्नु पर्छ विहान आँखाको व्यायाम र हरियो साग खानु राम्रो हुन्छ। आँखा कमजोरी भएकाले यस अभ्यास नगर्ने; गर्नु परेमा पुनर्नवाको सेवन गर्दै गरेमा धेरै राम्रो हुन्छ। नेत्र रोग पनि हट्न सक्दछ। यस क्रिया गुरुको सल्लाहमा गर्नु राम्रो हुन्छ।

लाभः-

यस क्रियाले निद्रा, आलस्य हट्दछ। आँखाको रोग निको हुन्छ। दृष्टि तीब्र हुन्छ। चित्तवृत्ति आफ्नो सूक्ष्म लक्ष्यमा स्थिर हुन्छ। एकाग्रता र स्थिरता प्राप्त हुन्छ।

षट्कर्म मानव शरीर स्वस्थराख्ने उत्तम विधि हो। यस क्रियाबाट शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकास हुन्छ र व्यक्ति आफ्नो लक्ष्य साधनमा पूर्ण सक्षम हुन्छ।

शंख प्रक्षालन

शंख प्रक्षालन मानव जीवनको लागि अति महत्वपूर्ण कायकल्प क्रिया नै हो। यस क्रियाले मानवको अन्तर्विकारलाई सफागर्ने काम गर्छ। जस्तो हाम्रो शरीर पनि एक प्रकारको यन्त्र हो। यस यन्त्रलाई सफा गर्न शंख प्रक्षालन क्रियाले नै पूर्ण गर्दछ। जस्तो वाहिर प्रयोगमा ल्याएको सामान धूलो, धुवां र अन्य प्रयोगको कारणले फोहोर हुन जाँदा विग्रन पुग्दछ। त्यस्तो विग्रिएको सामान विधि पूर्वक सफाइ मर्मत गरे पछि पुनः पूर्व अवस्थामा संचालन गर्न योग्य हुन्छ र प्रयोगमा ल्याइने गरिन्छ। त्यस्तै मानव शरीर संचालनमा प्रयोग हुने सामान जस्तो शोषण प्रणाली, उत्सर्जन प्रणाली, पाचन प्रणाली लगायत शरीर निर्माणमा प्रयोग भएको अस्थि प्रणाली, मांस प्रणाली, रक्त संचार प्रणाली, आदि जस्ता समस्त शरीरको प्रत्येक अंगलाई स्वस्थ राख्नु पनि नितान्त आवश्यक छ। यदि यी मध्ये कुनै अंग खराब भएमा शरीरमा अनेक रोग उत्पन्न हुन शक्दछ। तर पनि शरीरको समस्त अंगलाई सवल र सक्षम बनाउन पाचन प्रणाली, शोषण प्रणाली, रक्त

संचार प्रणालीको अतिं ठूलो हात हुन्छ । यी तिन मध्ये पाचन प्रणाली र शोषण प्रणालीको ठूलो हात हुन्छ । यदि यी दुई सुव्यवस्थित छ भने सबै प्रणालीको सुंव्यवस्थित हुन सहजै सक्षम हुन्छ भन्दा अत्युक्ति हुने छैन । त्यसैले शास्त्रमा योगका अनेक क्रियाद्वारा सर्व प्रथम शरीर त्यस पछि अन्त:करणको शुद्धिलाई ठूलो प्राथमिकता दिएको पाइन्छ । जस्को शरीर स्वस्थ अन्त:करण (मन, बुद्धि, चित्त र अहंकार) स्वस्थ हुन्छ । उसैले आत्मा-परमात्माको सही ज्ञान ठीक तरिकाले गर्न सक्षम हुन्छ । जसको पाचन तन्त्र ठीक हुन्छ त्यो व्यक्तिको शरीर लगभग स्वस्थ हुन जान्छ । पाचन तन्त्रको सफाई गर्ने क्रियामा शंख प्रक्षालन क्रिया एक महत्वपूर्ण क्रिया हो । यस क्रियाले शरीरमा अवस्थित आँतलाई प्रक्षालन गरि दिन्छ । यदि आँत खराव भएमा आमाशय र अग्न्याशय (पेन्क्रियाज) मा प्रभाव पर्दछ । जसको फलस्वरूप अनेक प्रकारको रोग उत्पन्न हुन्छ । यस शंख प्रक्षालन क्रियावाट, मोटोपन, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, धातुक्षय रोग, मन्दाग्नि, अपच, ग्यास्टीक, अमलपित्त जस्ता रोग समूल रूपमा निवारण हुन पुग्दछ र संमस्त पाचन प्रणाली सुव्यवस्थित हुन्छ । व्यक्ति निरोगी वन्नमा महत्वपूर्ण भूमिका निर्वाह यस क्रियाले गर्दछ ।

प्राकृतिक चिकित्सामा संख प्रक्षालन क्रिया नगरिकन केवल कुञ्जल र एनिमाद्वारा भित्रको खरावी मल निकाली सफा गर्ने गरिन्छ । तर यी कुञ्जल र एनिमाद्वारा सम्पूर्ण खराब मल निकाल्न सकिंदैन । यस शंख प्रक्षालन क्रियाले भने मुखदेखि लिएर गुदाद्वारासम्मको सवै पाचन प्रणाली नै शुद्ध र स्वस्थ गर्ने एक महत्वपूर्ण प्राचीन बैज्ञानिक क्रियाको रूपमा चलेर आएको छ ।

हाम्रा आर्य मनिषीहरूले मानव शरीर भित्र विविध परिकारका खाना खाँदा सडेर शरीरमा विकृति पैदा भएर अनेक रोग निस्कन जानु, किरा पर्नुको कारणले विविध रोग अनुरूपको औषधी खानु पर्ने हुन्छ । तर यस शंख प्रक्षालन क्रिया यस्तो विधि हो जसलाई विधिपूर्वक गरेमा आमाशय र पक्वाशय लगायत सबै आन्द्रा भूडीको पूर्ण सफा गरेर रोग निदान गर्छ र अन्य रोग लाग्नवाट बचाउन पूर्ण मद्दत गर्दछ ।

शंख प्रक्षालन क्रियागर्दा सावधानी :-

१) शंख प्रक्षालन हृदयरोगी धेरै दुब्लो कमजोरी रोगीले गर्नु उचित हुँदैन ।

२) उच्च रक्तचाप हुनेले पनि नगर्ने, गर्नु पर्दा अन्य प्राणायामादि क्रियाद्वारा प्रेशरको अवस्था नर्मल बनाएर जानकार व्यक्तिको रेखदेखमा मात्र गर्न सकिन्छ ।

तयारी प्रक्रिया: -

१) यस क्रिया गर्नु एक हप्ता अगाडिदेखि साधा भोजन खानु राम्रो हुन्छ ।

२) आसनको अभ्यास गर्दा विशेष शंख प्रक्षालन क्रियामा गरिने आसन ४-५ दिन अगाडि नै गर्ने गर्नु राम्रो हुन्छ ।

३) यस क्रिया गर्नको लागि ४-५ लिंटर पानीमा सिधेनुन राखेर तताउने । पानी मन तातो होस् । जून खाँदा नपोल्ने हुनु पर्छ । उक्त पानीमा कागतीको रस राख्नु अझ राम्रो हुन्छ ।

४) यदि प्रेशर रोगीले यस क्रिया गर्नु पर्दा केवल कागती पानीले मात्र गर्ने, नुन नराख्ने।
५) यस क्रिया गरि सकेपछि गाईको घिऊ २ चम्चा मुगी चामल मिसाएर पकाएको जाउलो मात्र खानु हितकर हुन्छ।

शंख प्रक्षालन

विधि:-

कागासनमा बसेरं ५ गीलास पानी पिउने र पेटको आसन या नौली क्रिया गर्ने र जसलाई गर्दा पानी गुदाद्वारबाटबाहिर निस्कन जावस। ५ गीलास पानी खाए पछि प्रत्येक एक आवृत्ति पेटको आसन गर्ने, पूनः ५ गीलास पानी पिउने र फेरि आसन गर्ने यस्तो २०-२५ गीलास पानी पिउँदै आसन गर्ने गर्नु पर्दछ। यसरी क्रिया गर्दै जाँदा दिसा आउनासाथ शौचालय जाने र पुनः पानी पिएरआसन क्रिया गर्ने गर्नु पर्छ। जति पटक शौचालय जानु पर्ने हुन्छ उति पटक जादै गर्दै गर्नु राम्रो हुन्छ। यसरी क्रिया गर्दै जाँदा अन्तिममा जस्तो पानी खाएको हुन्छ त्यस्तो मलद्वारमा पानी आए पछि पूर्ण सफा हुन्छ।



उर्ध्व हस्तोत्तानासन (ताडासन)

दुबै खुट्टा मिलाएर सिधा उभिएर रहनोस्। दुबै हातको औंलाहरू आपसमा मिलाएर हत्केलालाई मास्तिर फर्काएर शिरको माथि तिर तन्काएर राख्नुहोस्। हात मास्तिर गर्दै खुट्टाको पञ्जाले टेकेर तनक्क तन्काउनुहोस्। श्वास छोड्नै तल आउनुहोस्। तर हात सिरमा नै रहोस् यस्तो ७ आवृति गर्नु।

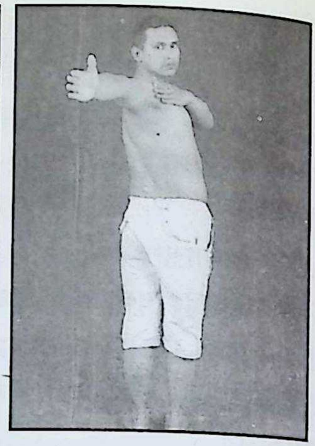


तिर्यक् ताडासन

श्वास लिएर दाँया जति सक्यो उति झुक्नु र श्वास फ्याँक्दै सिधा हुनु। पुनः श्वास लिएर बाँया झुक्नु र श्वास फ्याँकदै सिधा हनु यो क्रिया पनि ६ पटक गर्ने गर्नु।

कटिचक्रासन





१) खुट्टाको करीव १५ इन्चीको फरकमा राखेर उभिनु आफ्नो दुबै हात कुमको समानान्तर राखेर हात्केला भूमीतिर फर्काएर राख्नोस्। अव शरीरको दायाँ तर्फ श्वास फ्याँक्दै मोडनु होस्, दायाँ हात कन्धको वरावर सीधा रहोस् र वायाँ हात कुममा रहोस्। यस्तो प्रकार आफ्नो शरीरको वायाँ तर्फ घुमाउनोस् र पुनः पूर्व अवस्थामा आउनोस्। यसलाई पनि ५ पटक गर्नु होस्।

२) यस क्रियामा पनि करीब १५ इन्चको फरकमा खुट्टा राख्नोस् र हातलाई कुमको समानान्तरमा राख्नोस्। श्वास भित्र लिंदै दाँयातिर जति सक्यो उति मोडिएर घुम्नोस्। दुबै हातको भित्र छाति रहोस् र दृष्टि पनि दुबै हातको बीचमै हुनु पर्छ। पुनः श्वास फ्याँक्दै पूर्व अवस्थामा नै आउनुहोस्। यस्तै प्रकार वायाँ तर्फ पनि गर्नुहोस्। यस क्रिया ४ पटक गर्नु होस्।

तिर्यक् सर्पासन



जमिनमा पेटको बल सुत्नोस्। दुवै हातलाई कुमको बराबर जमिनमा राख्नोस्। कुहीनाको भाग माथी उठेर रहोस्। दुवै खुट्टा जोडेर पसारेरै राख्नु पर्छ। अब हातको वलले श्वास लिंदै नाभि भन्दा माथिको भाग उठाउनोस् उक्त अवस्थामा खुट्टा तनक्क तन्किनु पर्दछ। टाउको आकाशतिर लिएर जानोस् र भुजंगासन गरेर पुनः विस्तारै टाउकोलाई दायाँ मोडेर वायाँ कुर्कुच्चामा हेर्नुहोस् र पुनः विस्तार वायाँ मोडेर दायाँ कुर्कुच्चामा हेर्नु होस्। श्वास छोड्दै विस्तारै तल आउनु होस् यस क्रिया ५ पटक गर्नोस।

उधराकर्षाशन

खुट्टाको पञ्जाको बलले बस्नोस्। दुबै हातलाई घुँडामा राख्नुहोस्। श्वास भित्र लिंदै दायाँ घुँडालई वायाँ खुट्टाको पञ्जानिर राख्नुहोस् र वायाँ घुँडाको दायाँ तिर तल झुकाउनोस्। टाउकोलाई वायाँ तिरबाट पछाडि घुमाउनुस र पछाड़ि हेर्नोस। केहि समय रोकेर राख्नोस् उक्त समयमा पेटलाई पनि दवाउनोस् र विस्तारै श्वास छोड्दै सीधा

हुनुहोस् । फेरि दायाँ तर्फबाट पनि त्यही क्रमले गर्नु यस्तो ५ पटक् गर्दा धेरै राम्रो हुन्छ ।



लाभः-

यस क्रियाले सबै प्रकारको रोगमा फाइदा दिन्छ । मन्दाग्नि, ग्यास्ट्रीक, अमलपित्त, कब्जियत, वबासीर, मधुमेह, श्वास रोग, हृदय रोग, सिर दर्द, घाँटी, जिह्वा, सन्धिबात, आमंबात, अग्याशय तिल्ली सम्बन्धी सबै रोगमा लाभकारी छ ।

साबधानी

यसरी सबै व्यायाम गर्दा शौच (दिसा) नआएमा पानी पीउँदा उक्त सबै क्रिया दोहऱ्याउनु । उक्त क्रिया दुई या तिन पटक दोहऱ्याउँदैमा शौच आउँदछ । यस शंख प्रक्षालनले सबै सानो ठूलो आँत सफा गर्दछ । पछि सफा पानी आउँद छ ।

१) शंख प्रक्षालन क्रिया पछि मनतातो पानीमा मात्र नुहाउन मिल्छ, चिसो पानीमा हुँदैन ।
२) करीव १०० ग्राम गाईको घिउमा खिचडी या गहुँको दलिया बनाएर खानु हुन्छ ।
३) शंख प्रक्षालन गरेको करीब १ घण्टा पछि मात्र खिचडी खानु हितकर हुन्छ ।
४) खिचडी खाएको करिव ३ घण्टा पछि मात्र पानी खानु हुन्छ ।
५) यदि भोकलागेमा खिचडी या रसदार फलफूल खान मिल्छ ।
६) रात्रीमा साधारण भोजन गर्नु उचित हुन्छ ।
७) २४ घण्टासम्म दही दूध खानु हुन्न ।
८) यस क्रिया गरेको करीव एक महिनासम्म माछा, मासु, फूल, चूरोट सूर्ती सेवन गर्नु हुदैन ।
९) यस क्रिया वर्षमा ३ या ४ पटकसम्म गर्न सकिन्छ ।
१०) यस क्रिया गरिसके पछि केही पानी पिएर कुञ्जल गर्नु राम्रो हुन्छ ।
११) यस श्रख प्रक्षालन क्रिया गर्दा शुरु शुरुमा यस विषयको जानकार व्यक्तिको रेख देखमा गर्नु अति उपयूक्त हुन्छ । कुनै नियमको उलंघन गर्नु हुँदैन ।

गणेश क्रिया (मूल शोधन)

यस मूल शोधन क्रियामा सर्व प्रथम शौचालयमा जानु अगाडि बायाँ हातको माझी औंलामा तेल लगाएर जाने । शौचालयमा दिशा बसी सके पछि, वायाँ हातको माझी औंला गुदाद्वारमा करिव ११/२ इन्च जति घुसाउने र वरिपरि औंला घुमाउने अनि औंला धुने गर्नु । यसपछि बाँकी मल निस्कन्छ । ननिस्के पनि यस क्रिया दिनौं गर्दा सदा नै मल सहज रूपमा बाहिर निस्कन्छ । यदि ज्यादै कब्जियत छ भने मल त्यागन बस्नासाथ यस मूल शोधन क्रिया गरेमा पनि मल सहजै बाहिर निस्कन्छ । यस क्रिया गर्न औंलाको नङ्ग काटनु आवश्यक पर्दछ ।

लाभः यस क्रियाले अपान बायुको खराबी पूर्ण रूपले निवारण हुन्छ। यसबाट अर्श रोग र मन्दाग्निको विकार हट्दछ। कब्ज रोग निवारण हुन्छ।

बस्ति क्रिया

बस्ति दुई प्रकारको छ। जल बस्ति र शुष्क वस्ति। जल बस्तिको क्रिया उत्कटासनमा स्थित भएर गरिन्छ भने शुष्कं बस्ति पश्चिमोत्तासन आसनले सुखा स्थलमा गरिन्छ। त्यसैले यसलाई स्थल बस्तिको नाम दिइएको छ।

पहिला पहिला जल बस्ति उत्कटासन लमाई नदि या पोखरीमा गई गुहाप्रदेशको आकुंचन र प्रसारण गरि नाभि पर्यन्ट पानीमा बसेर गरिन्थ्यो। हिजोआज टव बनाई त्यसमा बसेर गारिन्छ र यसलाई टव-स्नान गर्ने भनिन्छ।

यस टव-स्नान गर्दा स्वप्नदोष; प्रमेह, वायु विकार उदरशुल निवारण हुन्छ। स्त्रीहरूको प्रदर र ऋतु विकार मा उपयोगी हुन्छ।

शुष्क वस्ति क्रिया पश्चिमोत्तासनद्वारां बसेर गुदमूलको बारबार संकोंच र आकुंचन गरेर गरिन्छ। यस कृयाबाट आमबातादि रोग निवारण भएर जठरानल तीब्र हन्छ। बस्ति क्रियामा हिजोआज प्राकृतिक चिकित्सामा एनिमा दिने या गुदद्वारबाट पानी पठाएर पेट शोधन गरिन्छ जसबाट शरीरको अनेक रोग शमनभएर स्वास्थ र नव यौवन प्राप्त हुन्छ।

एनिमाको बिधि

बजारबाट एनिमाको भाँडो किनेर ल्याउने र एनिमाको भाँडोमा मनतातो पानी हाल्ने र त्यसमा ३-४ थोपा कागतीको रस राख्ने। त्यसलाई अग्लो स्थानमा कीला ठोकेर कीलामा झुण्ड्याएर राख्ने। पहिला नोजलद्वारा पानी बाहिर निकाली हेर्ने यसो गर्दा पाईपमा भएको हावा बाहिर निस्कन्छ। फेरि बायाँ पाट्टि फर्केर नोजलमा तेल लगाउने र गुदामा १½" इन्च भित्र नोजल पसाल्ने, अनि पानी खोली दिने, विस्तारै लामो श्वास लिने। पानी ठूलों पेटमा जाओस्। कमसेकम आधा देखि एक लिटर पानी पेटमा जाओस्। त्यस पछि पेटको हल्लायर बायाँ कोल्टे करिव १० मिनेट रोके पछि शौचालय जानु पेट सफा गर्नु। यस एनिमा या वस्ति क्रिया खाली पेट गर्नु राम्रो हुन्छ।

लाभः-

पेट सफा भएर सबै प्रकारको रोगमा राम्रो हुन्छ। बात, पित्त, कफ रोग ठीक हुन्छ।

बन्ध

बन्ध क्रिया मानव जीवनको लागि अति उपयोगी क्रिया हो। बन्धको शाब्दिक अर्थ हो बाँध्नु या कडा गर्नु। यो अन्तः शारीरिक प्रक्रिया हो। योगाभ्यास प्रक्रियामा यसको अत्यन्त महत्त्व रहेको छ। यस अभ्यासले नाडीसंस्थानलाई नियन्त्रण र सुव्यवस्थित गर्न पूरा समर्थ छ। यो शारीरिक अभ्यास भएपनि यसले विचार शक्तिमा शुभ प्रवाह पारेर

मानवको सूक्ष्म शरीरमा अवस्थित प्राणमयकोषलाई शुद्ध बनाएर सुषुम्ना नाडीमा प्राणको संचार गर्न पूरा मद्दत गर्दछ । साथै ब्रह्म ग्रन्थि, विष्णुग्रन्थि र रुद्रग्रन्थि सहजै खुल्दछ । कुण्डलिनी शक्तिको मूलाधारदेखि सहस्रारसम्म आवागमनमा सहज समर्थता उदय हुन पुग्दछ । यस क्रियाको प्रभावले आध्यात्मिक शक्तिको उन्नति प्राप्त हुन्छ । बन्ध क्रियाबाट सांख्य दर्शनमा बताइएको प्रकृतिको तीन गुण सत्व, रज र तम नियन्त्रित हुन्छन् । जीवात्मा गुणातीत अवस्थामा पुगेर परमपुरूष परमात्मासंग एकाकार प्राप्त हुन जान्छ ।

बन्धको अभ्यास आसन, प्राणायाम र मुद्राको साथमा गर्दा अति प्रभावशाली हुन्छ । यस बन्ध क्रिया बाहिरी कुम्भक र अन्तर कुम्भक दुबै तरिकाबाट गर्न सकिन्छ । कुम्भक गर्दा पहिला कम समय श्वास रोक्ने र पछि क्रमश: बढाउँदै लानु पर्दछ । यस बन्धसाधनमा कुम्भक र प्राणायाम अनिवार्य गर्नु पर्दछ ।

जालन्धर बन्ध, उड्डियानबन्ध, मूलबन्ध र महाबन्ध मुख्य बन्ध हुन् । यसको अभ्यास शारीरिक मानसिक र भावनात्मक विकास गरी आत्मा उन्नतिको लागि गरिने श्रेष्ठ अभ्यास हो । यस क्रिया स्वास्थ्य र परमार्थ दुबैको कल्याणको लागि गरिन्छ । स्वास्थ्यको लागि गर्नेले सामान्य र परमार्थको लागि विशेष रूपले गर्नु पर्दछ । उच्च भूमिमा प्रवेश गर्न इच्छुक साधकले जानकार योग्य गुरुको सल्लाह र सुझाव लिएर गर्नु अति राम्रो हुनेछ । किनभने श्वास रोक्ने क्रियामा विना तनाव फोक्सोमा श्वास रोक्नु पर्छ । तनाव रहित अवस्थाको ख्याल गर्दै कुम्भकको अवधि बढाउनु पर्दछ । तब सम्पूर्ण नाडीहरूको कार्यलाई नियमित र नियन्त्रण गर्न सकिन्छ तव व्यक्ति विचारवान् र आत्मवान् बन्न जान्छ । जालन्धरबन्ध र महाबन्ध क्रियायोग साधनको महत्त्वपूर्ण अन्तरंग प्रकृया हो । क्रिया योगको उच्च साधन गर्नु भन्दा पहिला यस अभ्यास गर्नु नितान्त आवश्यक रहेको छ । शुरु शुरुमा यी अभ्यास गाह्रो महसुस भए पनि यदि मनलगाएर गर्ने हो भने अतिनै सरल पनि छ ।

यी सबै अभ्यास प्राणलाई सुषुम्नामा लिएर गई उर्ध्वगामी बनाउने हो । सुषुम्नाको मार्गबाट कुण्डलिनी शक्ति सहस्रारमा जान्छ । यस साधनबाट समस्त चक्रको जागरण भएर इच्छा, क्रिया र ज्ञान शक्ति सहित सुषुम्ना सहस्रारमा गएर विलिन पनि हुन्छ । यस साधनहरूको धेरै महत्त्व भएको हुँदा शास्त्रमा पनि धेरै प्रकाश पारेको पाईन्छ । जस्तो हठयोग प्रदीपिका, धेरंड साहिता, योग शिखो पनिषद, ध्यान बिन्दु उपनिषद, योग चूडामणि, आदि ग्रन्थमा प्रकाश पारेको पाईन्छ । सबै शास्त्रमा लगभग साधन प्रक्रिया समान नै पाइन्छ ।

जालन्धर बन्ध

विधि -

यस क्रिया गर्दा आफूलाई सजिलो पर्ने सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन आदि मध्य कुनै पनि आसनमा बस्नोस् । यदि बस्न नसकेमा उठेर पनि गर्न सकिन्छ । यस बन्ध अन्तरकुम्भक र वहिर्कुम्भक दुबै विधिले गर्न सकिन्छ । हातलाई दुबै घुँडामा राख्नोस् मेरुदण्ड सिधा गर्नोस, आँखा बन्ध गर्नोस् र सम्पूर्ण शरीरको ख्याल गरेर शरीरलाई शिथिल पार्नोस् । विस्तारै लामो श्वास दुबै नाकबाट लिनोस् र अन्तरकुम्भक गर्नोस् । विस्तारै शिरलाई झुकाएर चिउँडो छातिमा राख्नोस् र दवाउनोस् । हातले घुँडामा बल लगाएर अचल अवस्थामा बस्नोस् । अनि दुबै कुम उठाएर अलिकति अगाडि राख्नोस् । यस अवस्थामा हात भने सिधा रहोस् । श्वास आफ्नो क्षमतानुसार रोक्नोस् यो अन्तिम रूप हो । हात र काँधलाई शिथिल गर्नोस । टाउको सिधा गर्नोस् । विस्तारै विस्तारै श्वास बाहिर (रेचक) गर्नोस् ।

सामान्य श्वासको अवस्थामा आउनोस् र पुनः अभ्यास दोहऱ्याउनोस् । यसरी यस क्रिया सामान्यतया ८ पटक गर्नोस ।

एकाग्रताः- विशुद्ध चक्रमा ।

सावधानीः- यस अभ्यास उच्च रक्तचाप, मस्तिष्क रोग, हृदय रोगीले जानकार व्यक्तिको देखरेखमा गरेर गर्नु पर्छ । यस अभ्यास आसन र प्राणायाम गरे पछि गर्नु राम्रो हुन्छ ।

लाभः - यस अभ्यासले घाँटीको नाडिहरूमा प्रभाव पार्छ । घाँटीको रोग टंसिल, यसले चुल्लिका र उपचुल्लिका ग्रन्थिहरूमा राम्रो प्रभाव पार्छ । चित्त, क्रोध र मानसिक तनावको निवारण गर्छ ।

उड्डियान बन्ध



यस उड्डियान बन्ध प्राणलाई सुषुम्नामा लिएर जाने क्रिया हो । प्राणरूपी चरालाई उर्ध्वगमन गराउने हुँदा यसको नाम उड्डियान रहन गएको छ । यस क्रिया सुखासन, पद्मासन, सिद्धासन आदि कुनै पनि आरामदायक आसनमा गर्न सकिन्छ । यस क्रिया उठेर पनि गर्नु हुन्छ । तर यस क्रिया गर्नु अघि अग्निसार क्रिया गर्नु अति नै राम्रो हुन्छ । अग्निसार क्रिया सहज गर्न सकेपछि यो क्रिया गर्दा कुनै अप्ठेरो हुने छैन । क्रियायोगको अभ्यासमा यसको नितान्त आवश्यक रहेको हुन्छ ।

विधिः-

ध्यानको कुनै पनि आसनमा बस्नोस् । दुबै घुँडाले भुमिमा छुनु राम्रो हुन्छ । दुबै हात घुँडामा राख्नोस् । अभ्यास गर्दा घुँडामा जोड दिनु पर्ने हुन्छ ।

आँखा बन्ध गरेर शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस् ।

लामो श्वास लिनोस् र अनि जति सक्यो उति श्वासलाई बाहिर फ्याँक्नोस् । बायुलाई बाहिरनै रोक्नोस् अनि पेटको सबै मांसपेशीहरूको भित्र चारैतिरबाट दवाएर उड्डियान बन्द लगाउनोस् । यस पछि जालन्धर बन्ध लाउनोस् । दुबै हातले घुँडामा दवाएर पेट भित्र लानु पर्दछ । उक्त समयमा केवल छाती फुलाउनु पर्छ । यो पूर्णावस्था हो । यसको अन्तिम अवस्था सुबिधापूर्वक श्वास रोक्न सकुन्जेल रोक्ने अनि विस्तारै छाती शिथिल गरेर पेटको मांसपेशीहरूलाई आफ्नो पूर्व अवस्थामा ल्याउने ।

तव जालन्धर बन्ध खोलेर विस्तारै श्वास भित्र तानेर (पूरक) गर्ने । श्वासको अवस्था सहज रूपमा आउन दिने यो एक आवृति हो ।

समयः- १० आबृति गर्ने ।

ध्यानः- मणिपूर चक्रमा ।

सावधानीः- यस अभ्यास आसन र प्राणायाम पछि गर्ने । तर पेट खाली भएको अवस्थामा मात्र गर्ने याने प्रातःकाल राम्रो हुन्छ ।

सिमाः- पेटमा अल्सर भएंका व्यक्तिले र गर्भवती महिलाले तथा हृदय रोगीले गर्नु हुन्न ।

लाभः- यस अभ्यासले मणिपुर चक्रमा अवस्थित प्राणको केन्द्रमा विशेष प्रभाव परेर प्राण प्रवाहलाई सुषुम्नामा प्रवाहित गर्न मद्दत गर्दछ । जठराग्नि तीब्र हुन जान्छ र पाचन प्रणाली सुव्यवस्थित हुन जान्छ । मधुमेह, अपचन, पेटको किरा सबै निराकरण हुन जान्छ । पेटको सबै अंग व्यवस्थित हुन्छ । सम्पूर्ण शरीरको उर्जा प्रणालीमा सन्तुलन ल्याउछ र नाभि केन्द्रको कार्य प्रणाली सामान्य बनाई दिन्छ ।

मूल बन्ध

मूल बन्ध एक महत्वपूर्ण अभ्यास हो । यस साधन योग र तन्त्रको पद्धतिहरूमा प्रयोगमा उनको लागि विशेष व्याख्या भएको पाइन्छ । मूल बन्ध साधनले प्राण र अपानको क्रियालाई सन्तुलन गरेर उर्ध्वगामी बनाउँद छ । प्राणलाई नियन्त्रित गर्छ ।

मूल बन्ध क्रियामा शरीरमा अवस्थित मूलाधार नै मूख्य हो । यसको संकुचन गर्नु पर्ने हुन्छ । तर यस स्थान स्त्री र पुरूषको भिन्न भिन्न छ । पुरूषको उपस्थ र गुदाको मध्यभाग हो । स्त्रीको योनि र गर्भाशयको संगम भागको पछाडि छ । तर धेरै व्यक्तिहरूले मूल बन्ध भनेर गुदद्वारलाई संकोच गर्दछन् तर त्यो होइन । क्रिया योगको साधन सिक्न चाहनेले यस साधनको अभ्यास गर्नु नितान्त आवश्यक छ । मूलबन्धको अभ्यास पुरूषले

सिद्धासन र महिलाले सिद्धयोनि आसनमा गर्नु बढि हितकर हुन्छ । तर नसक्नेले कमलासन, पद्मासन र बज्रासनमा गर्न पनि सकिन्छ तर अभ्यासकालमा घुडाले जमिनमा छुनु पर्दछ ।

विधि:-

आफूलाई सुबिधा हुने कुनै पनि आसनमा बस्नोस् तर सिद्धासन या सिद्धयोनि आसन राम्रो हुन्छ । एडिले मूलाधारमा छुनु राम्रो हुन्छ । हातलाई घुँडामा राख्नोस् । आँखा बन्ध गरेर सम्पूर्ण शरीरलाई शिथिल गर्नोस् । लामो श्वास भित्र लिनोस् । अन्तरंग कुम्भक गरेर जालन्धर बन्ध लगाउनोस् । मूलाधार प्रदेशको मांसपेशीहरूलाई संकुचन गरेर विस्तारै माथितिर खिच्नोस् । यसरी संकुचन गरेको क्रियालाई केहि समय स्थिर राख्नोस् । त्यस पछि संकुचन क्रिया खुकुलो गरि दिनुस । अनि जालन्धर बन्ध खोलेर शिरलाई माथि उठाउनु होस् । विस्तारै श्वासलाई वाहिर फ्याँक्नु (रेचक) होस् । यो एक आबृत्ति हो । श्वासलाई सामान्य अवस्थामा आउन दिनोस् र पुनः दोहऱ्याउनु होस् ।

सजगता:-

यस क्रियामा जालन्धर बन्धसम्म पुग्दा श्वासको ख्याल गर्ने र अन्तिममा मूलाधार प्रदेशको संकुचन केन्द्र हुन्छ ।

समय:- १० पटक गर्नु राम्रो हुन्छ ।

ध्यान:- मूलाधार चक्र

सावधानी:- जानकार व्यक्तिबाट सिकेर गर्नु राम्रो हुन्छ ।

लाभ:- यसबाट कटि प्रदेशको नाडीहरू उत्तेजित भएर प्रजनन तथा उत्सर्जन अंगहरू व्यवस्थित हुन्छन् । सबै स्नायु सक्रिय हुन जान्छ । कुण्डलिनी जागरणमा मद्दत गर्दछ । अल्काई रोगमा लाभ हुन्छ । जालन्धर बन्धमा हुने सबै लाभ हुन्छ ।

महाबन्ध

महा बन्ध एक शक्तिशाली अभ्यास हो । यस क्रियामा तिनै बन्धको प्रयोग हुन्छ । यसले शरीरलाई पुष्ट बनाएर प्राणलाई उर्ध्वगामी गराउँछ ।

प्रथम विधि:-

सिद्धयोनि या सिद्धासनमा बस्नोस् । यस आसनमा बस्न नसके आफूलाई सुबिधा हुने कुनै पनि ध्यानको आसनमा बस्नोस् । दुबै हात घुँडामा राख्नोस् । वायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चाले गुदा र उपस्थको बीचमा राख्नोस् र दायाँ खुट्टा वायाँ जाँघमा राख्नोस् ।

आँखा बन्द गर्नोस् र शरीर शिथिल गर्नोस् । बाहिर भित्र गर्ने श्वासमा मन राख्नोस् । ध्यानलाई आज्ञा चक्रमा लिएर जानोस् । जब श्वास बाहिर फ्याँकिन्छ तव श्वास मेरुदण्ड हुँदै मुलाधारसम्म गएको भावना गर्नोस् । श्वास लिंदा विशुद्ध चक्रसम्म आएको

भाव गर्नोस । यसरी विशुद्ध चक्रसम्म आउँदा पूरा श्वास लिएको हुनु पर्छ । यसपछि क्रमशः मूल बन्ध लगाउनु होस् ।

आफ्नो ध्यान क्रमशः विस्तारै विशुद्ध,, अनाहत, मणिपूर, स्वाधिष्ठान र मूलाधारमा टिकाउँदै जाने र पुनः फर्केर विशुद्धसम्म आउने अनि जालन्धर बन्ध, उड्डियान बन्ध र मूलबन्ध खोल्ने ।

विस्तारै ध्यान आज्ञा चक्रमा श्वासको ख्यालको साथ लिएर जाने अनि बाहिर भित्र आउने जाने नाकको टुप्पोमा श्वासको ख्याल गरी सामान्य अवस्थामा पुग्ने यो एक आवृति हो ।

दोश्रो विधिः-

यस बिधि रेचक प्रक्रियामा गरिन्छ। यथावत् स्थितिमा बसेरै श्वासमा राखि आज्ञा चक्रमा जानोस् । श्वास फ्याँक्दा विस्तारै आफ्नो ध्यान मूलाधारमा लिएर जानोस् । बहिर्कुम्भक लगाउनोस् क्रमशः त्रिबन्ध लगाउनौस अनि मूलाधारबाट क्रमशः विशुद्ध चक्रसम्म आउनोस् र पुनः मूलाधारमा जानोस् ।

तत्पश्चात्, जालन्धर बन्ध, उड्डियान बन्ध र मूल बन्ध खोल्नोस् विस्तारै श्वास लिनोस् । आफ्नो ध्यान आज्ञा चक्रमा टिकाई सामान्य श्वासमा आउनोस् । यसलाई पुनः अरु ७ देखि १० आवृति गर्नोस ।

तेश्रो बिधिः-

पद्मासन या सिद्धासनमा बसी् आँखा बन्द गर्नोस र शरीर शिथिल पार्नोस् । श्वासमा मन टिकाएर मूलाधारमा जानोस् । श्वास लिँदा अपान बायुलाई मूलबन्धको साथ गुदद्वार, उपस्थ र मूलाधार केन्द्र सहितको आकुञ्चन गर्दै श्वास खिच्नोस् । श्वास खिच्दा अपान बायु मूलाधारबाट नाभीकेन्द्रमा स्थित मणिपूर चक्रमा लिएर जानोस् । अपान बायुलाई मणिपूर केन्द्रमा राखेर प्राणवायुलाई हृदयबाट मणिपूर लगेर मिलाउनु र जालन्धर बन्ध लगाउनु । आफूलाई सुविधा हुने अवस्था सम्म कुम्भक गर्नुहोस् । अनि विस्तारै जालन्धर बन्ध क्रिया खोल्नोस् । अपान बायुलाई मूलाधारमा र प्राणबायुलाई हृदयमा ल्याएर राख्नोस् । यो एक आवृति हो । सामान्य अवस्थामा आएपछि पुनः दोहर्‍याउनु पर्छ । करिव ५ आवृतिसम्म गर्नु राम्रो छ । यस साधनको अरु अनेक रहस्य क्रिया पनि छ । विस्तार भएर सर्ब साधारणले पनि गर्न सक्ने प्रक्रिया साधकमा सिकाइ प्रकाश पारेको हो ।

साबधानीः-

त्रिबन्ध साधनमा दक्षता प्राप्त पछि मात्र महाबन्धको अभ्यास गर्नु पर्छ ।

लाभः-

त्रिबन्धबाट हुने सबै लाभ प्राप्त भई अन्तर्मुखी बनाउन ठूलो मद्दत गर्छ । यो शक्तिशाली अभ्यास हो । आध्यात्मिक उन्नतिको शिखरमा पुर्‍याउन ठूलो बल प्रदान गर्छ ।

टिप्पणी:-

यस अभ्यासमा चेतनाको एक चक्रबाट दोश्रो चक्रमा लान समान्य साधकलाई सम्भव छैन। यस साधनको पूर्व अन्य श्वास र कला साधनज्ञान गर्नु पर्छ। अरु अभ्यासबाट मनको सूक्ष्मता बनाउनु पर्ने हुन्छ। विस्तारै कुम्भकको क्षमताको विकास गर्नु नितान्त आवश्यक छ। सकेसम्म जानकार ज्ञानी गुरुबाट जानकारी लिएर गर्दा सहजै हुन आउँदछ। यो गुप्त प्रणाली शास्त्रमा छ। तर सम्झन गाह्रो छ। यहाँ हामीले भक्तको हितको लागि खोलेर प्रकाश गरेका हौं।

मुद्रा

मानव जीवनको अर्न्तलक्ष्य प्राप्त गर्न पूर्ण सहयोग पुऱ्याउने महत्वपूर्ण साधनमा गनिएको मुद्रा साधनहरू हुन। मुद्रा साधन धेरै प्रकारको छ यी सबै साधन भगवान शिवले आफ्नो भार्या पार्वतीलाई सिकाउनु भएको मानिन्छ तर अनेक मुद्रा मध्ये धेरण्ड नाम गरेका ऋषिले धेरण्यसंहितामा २५ मुद्राको प्रकाश गरेर लिपिबद्ध पारेर राख्नु भई आफ्ना शिष्यहरूमा प्रकाश पार्नु भएको छ। यी बिद्या हजारौ हजार वर्ष पहिला याने वेदको उत्पत्ति भन्दा पनि पहिला नै विशेष गरेर यथार्थ सत्यको खोजी गर्ने व्यक्तिहरूले आफ्नो परमज्ञान प्राप्ति गर्न योगको विविध साधन लगायत मुद्रासाधन सहज रूपमा सिकेर अभ्यास गर्दथे। योगका साधारण अभ्यासदेखि लिएर उच्चस्तरिय अभ्यासहरू गुरु परम्पराबाट सिक्ने गर्दथे। वास्तवमा यी सबै साधन शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक विकासको लागि महत्वपूर्ण भएकोले परम्परागत चलेर आएको हो। सबै योग साधनका प्रणाली बिचमा लोप जस्तो हुन गयो। याने अभ्यास गर्नको लागि तयार हुने व्यक्ति नगन्य भयो तर पनि यथार्थ सत्यज्ञानको खोजी गर्ने महापुरूषहरूले यस परम्परागत साधनलाई वचाएर राखेको पाइन्छ। हाल आएर यस वर्तमान युगमा यथार्थ आध्यात्मिक ज्ञानको खोजगर्ने व्यक्ति धेरै पाइन्छ। त्यसैले हिजोआज यस महान गुप्त विद्याहरूको प्रचार प्रसार पनि प्रसस्त हुँदै आएको पाइन्छ। योगको पूर्णता सिद्धिमा कुण्डलिनी शक्तिको जागरण हुनु नितान्त आवश्यक छ। निर्विकल्प समाधि सिद्ध गर्नु र परमबोध प्राप्त गरेर पूर्णत्व प्राप्त गर्नु मानव जीवनको चरम लक्ष्य पनि हो। जसबाट मानव महामानव भएर शुद्ध, बुद्ध, मुक्त, शिव हुन पुग्दछ। त्यसैले यस्तो जीवनको सर्बोच्च लक्ष्य प्राप्त गर्ने महत्वपूर्ण योग अभ्यासमा मुद्राको अतिनै महत्वपूर्ण भूमिका रहेको छ। मुद्रा साधनले कुण्डलिनी जागरणमा र निर्विकल्प अवस्था प्राप्त गर्न अतिनै सहयोग पनि पुऱ्याउँदछ। त्यसैले मुद्रा भनेको चित्तको विशेष भाव हो। यसले आन्तरिक भाव या संवेदनाको संकेत दिन्छ। मुद्राको अभ्यास आसन, प्राणायाम र बन्धको सम्मेलनबाट हुन्छ। मुद्राहरूको अभ्यासले सूक्ष्म शरीरगत अवस्थित प्राणशक्तिको तरंगहरू प्रति जागरुक बनाएर समस्त विकार जनित

अनिश्चित प्रक्रियाहरूलाई नियन्त्रणमा ल्याउँदछ । मुद्रा साधनले आसन, प्राणायाम र बन्धले हुने लाभहरू प्राप्त हुन्छ नै, तर उच्चस्तरीय आध्यात्मिक साधनमा अग्रसर हुनेहरूको मन, बुद्धि, चित्त जनित सम्पूर्ण दोषहरूको निवारण भई धारणा पूर्णाधारणाको अभ्यास सिद्धि हुन जान्छ । जसको फल स्वरूप उच्च ध्यानाभ्यास सिद्धि प्राप्त गर्न पूर्ण सहायक हुन्छ । जस्तो आसनले शरीरको सोधन, प्राणायाम र बन्धले प्राणको विकृति प्रवाहको नियन्त्रण गरी अनेक रोग निवारण गर्दछ र मुद्राले-मनको दोष-चंचलता, स्तम्भ, अस्थिरता, गतिविच्छेद, र मलाश्रय भएर मलिन हुनु आदि मनको दोषहरू हुन । बुद्धिको दोष-असत् ग्रहण गरेर सत् छोड्नु हो । चित्तको दोष-आसक्ति हो । यी मन, बुद्धि, चित्तको समस्त विकार निवारण हुन्छ । मुद्राको अभ्यासले समस्त बाह्य जगत् प्रति सम्बन्ध हटाई इन्द्रियहरू अन्तमुर्ख हुन पुगेर प्रत्याहारको अवस्था सहजै प्राप्त हुन्छ । यसले मनको समस्त विकार निवारण गरी बुद्धिले सत्यको निश्चयात्मक धारणा बनाएर चित्त जगदको आसक्ति जब शून्य हुन्छ तब एकाग्रताको अभ्यासमा पूर्ण समर्थ हुन्छ । जसको फल आधिभौतिक, आधिदैविक, आध्यात्मिक त्रिताप निवारण गरेर पूर्ण स्वस्थ मुक्ति प्राप्त गर्न पुगिन्छ । मुद्रा अनेक प्रकारका छन्, हस्त मुद्रां लगायत अरु क्रियात्मक मुद्राहरू छन् । तर यहाँ केहि आवश्यक महत्वपूर्ण मुद्राहरू बारे प्रकाश पारिने छ ।

अश्विनी मुद्रा

प्रथम बिधि-

यस क्रिया कुनै पनि सुविधा जनित आसनमा बसेर गर्न सकिन्छ । कुनै एक आसनमा बस्नोस् र शरीर शिथिल गर्नुहोस् । आँखा बन्द गरेर स्वभाविक श्वासमा वस्नुहोस् । गुदाद्वारदेखि उपस्थसम्मको माँसपेशिहरूको संकुचित गर्ने र प्रसारित गर्ने गर्नु पर्छ । यस क्रिया धेरै भन्दा धेरै आवृति गर्नु पर्दछ ।

दोश्रो बिधि-

प्रथम अवस्थामा बस्नोस् । गुदाद्वारदेखि उपस्थसम्मको भागलाई संकुचित गर्दै पूरक गर्नुहोस् । उक्त स्थानको स्नायुको संकुचन गरिराखेर नै अन्तरंग कुम्भक गर्नु होस् । रेचक गर्नु होस् । आफ्नो सुबिधानुसार यसको आवृति दोहऱ्याउनु होस् ।

समय- दिनको कुनै पनि समयमा गर्न सकिन्छ ।

लाभ- यस अभ्यासले प्राणको ह्रास हुनबाट बचाउँछ र गुदाको स्नायुहरूमा नियन्त्रण प्राप्त हुन्छ । कुण्डलिनी जागरणमा मद्दत गर्छ । बवासीर, गुदा, गर्भाशयको बाहिर निस्कने क्रियामा यसले लाभ प्राप्त हुन्छ । अपचलन हट्दछ ।

खेचरी मुद्रा

राजयोग विधि-

कुनै पनि ध्यान गर्न बस्न योग्य आफूले चुनेको आसनमा बस्नोस् । मुख बन्द गर्नोस् र जिह्वाको टुप्पोले तालुलाई स्पर्श गर्नुहोस् । धेरै जोड नलगाईकन विस्तारै बिस्तारै जिह्वालाई पछाडि मोड्दै लिएर जानोस् । केहि क्षणको अभ्यास पछि जिह्वालाई सामान्य अवस्थामा ल्याउनुहोस् । यस अभ्यासको नियमित रूपले गर्दा जिह्वा तालुको माथिल्लो छिद्रमा जान्छ र मस्तिष्कको नाडि केन्द्रहरूलाई क्रियाशील गर्दछ ।

हठयोग विधि -

उच्च अभ्यास गर्ने अभ्यासीले कुनै पनि सुखपूर्वक बस्न सक्ने आसनमा बसी आफ्नो गुरुको निर्देशनमा यसको अभ्यास गर्नु राम्रो हुन्छ । यसको लागि धैर्यपूर्वक नियमित अभ्यास गर्नु परमआवश्यक छ । गाइको दुधदुहुने विधिले लामो अबधिसम्म जिह्वालाई खिच्नु पर्दछ । यस क्रिया सुगम बनाउन घिऊ र तेलको प्रयोग गर्नु राम्रो हुन्छ । जिह्वाको तलको स्नायुहरूको सम्बन्ध विच्छेद विस्तारै प्रति सप्ताह गर्नु पर्छ । यसको लागि शल्य क्रिया वा धार भएको ढुङ्गा प्रयोगमा ल्याउन पनि सकिन्छ । यसरी महिनौ यस मुद्राको अभ्यास गर्दै गएपछि जिह्वाको स्पर्श कण्ठकूपमा हुन लाग्दछ । जिह्वाको लम्बाई जति बढ्यो उति खेचरी मुद्रा सफल हुन जान्छ । जसको अभ्यासले ललना चक्र जाग्रत हुन्छ । त्यसैले जिह्वाको सावधानी पूर्वक तालुको माथिल्लो छिद्रमा भित्र लान प्रयत्न गर्नु पर्दछ ।

समय- यस अभ्यास ६ महिनासम्म या इच्छानुसार गर्न सकिन्छ । योगाभ्यास पछि गर्न मिल्छ र आराम गरेको समय राम्रो हुन्छ । यस क्रिया योग्य जानकार साधन सम्पन्न व्यक्तिको निर्देशन र निरीक्षणमा गर्नु उपयोगी हुन्छ । यस साधनमा श्वासको क्रिया जति सक्यो कम गर्दै लैजानु र प्रति मिनेट ४-५ सम्ममा आउनु अति लाभकारक हुन्छ ।

सावधानी- यस अभ्यास विनागुरुको निर्देशन नगर्नु र उक्त समयमा खरो, रुखा स्वाद अनुभव भएमा अभ्यास बन्ध गर्नु पर्छ ।

लाभ- मानव शरीर स्थित तालुमूलको पछाडि अवस्थित ग्रन्थिहरू र बिन्दुहरू छन् । त्यसमा जिह्वाको दवावले अति राम्रो प्रभाव पार्दछ । शरीर स्वस्थ हुन्छ । रस श्रावमा बृद्धि हुन्छ र र्‍यालको उत्पत्ति हुन्छ, कण्ठ रोग र टण्सील रोग लाग्दैन । यस अभ्यास धेरै महत्वपूर्ण छ । यसले प्राणशक्तिको संचय हुन्छ र कुण्डलिनी जागरण पनि हुन्छ । दिव्य आत्मा प्रकाश प्राप्त हुन्छ ।

प्राणमुद्रा

ब्रिधि-



कुनै पनि सुबिधाजनक आसनमा बस्नुहोस्। सम्पूर्ण शरीर शिथिल भएको भाव गर्नुहोस् अनि आफ्नो क्षमता अनुसार रेचक गर्नुहोस। यस क्रिया गर्दा पेटको स्नायुहरूको सङ्कोच गर्दै फोक्सोदेखि बायुको आधिकतम निष्कासन गर्नुहोस् । श्वास रोक्नुहोस् र मूलबन्ध लगाउनु होस्। आरामपूर्वक श्वास रोकेर मूलाधार चक्रमा ध्यान गर्नु होस्।

मूल बन्ध शिथिल गर्नुहोस् । विस्तारै फोक्सोमा श्वास भर्दै जानोस् दुबै हातको नाभि अगाडि राख्नोस् । श्वास फोक्सोमा भर्दै जाँदा मूलाधारबाट प्राणशक्ति मणिपुरसम्म आएको भावना गर्नोस् उक्त अवस्थामा पेटको विस्तार गर्दा मणिपूरसम्मको र फोक्सो भर्दा मणिपूरबाट अनाहतमा प्राणशक्ति आएको अनुभव गनुहोस्। यस क्रियामा हृदयमा बिस्तारपूरक गर्दै गर्नु पर्छ जति सक्यो उति पूरक गर्दै जाने र अनाहत पछि प्राणशक्ति विशुद्धचक्र अनि आज्ञा चक्र र सहस्रारसम्म गएको भावगर्ने हात पनि क्रमशः छाति, घाँटी र टाउकोको भागसम्म लगेर हातको अर्ध चन्द्राकार बनाउने र अन्तरंग कुम्भक गर्नोस्। सहस्रारमा ध्यान गर्नुहोस्। सहस्रारमा शुद्ध ज्योति निस्केको देख्ने प्रयास गर्नोस । उक्त अवस्थामा समस्त शरीरमा शान्तिको तरङ्ग फैलिएको अनुभव गर्ने कोशिस गर्नोस । केहि समय यस अवस्थामा बसेपछि विस्तारै रेचक गर्दै प्रारम्भिक अवस्थामा आउनुहोस् । उक्त रेचकको समयमा प्राण शक्ति क्रमशः मूलाधारमा आएको अनुभव गर्नु होस् । तर पूरक गर्दाको अनुरूप हुनु पर्दछ । विस्तार गहिरो श्वास लिंदै शिथिलीकरण गर्नु होस् ।

एकाग्रता- अभ्यास गर्दा चेतनाको प्रवाह मूलाधारदेखि सहस्रार र सहस्रारदेखि मूलाधारसम्म एकनाशले हुनु पर्दछ । यसमा हातको अवस्था र श्वासको अवस्था एक रूपको होस् ।

सावधानी- फोक्सोमा अधिक तनाव नपारिकंन पूरक, रेचक र कुम्भक क्रिया हुनु जरूरी छ ।

लाभ- यो एक सुक्ष्म शक्तिमा नियन्त्रण गर्ने प्राणायामको योगको ठोस मुद्रा शक्तिको जाग्रत गर्ने पहिलो अभ्यास हो । यसबाट शरीरमा प्राणाशक्तिको प्रभावले गर्दा शारीरिक बल स्फूलर्ति, स्वास्थ्य बृद्धि हुन्छ ।

बज्रोली, सहजोली मुद्रा

शास्त्रमा अभ्यासको प्रक्रिया अनुरूप नामहरू फरक फरक जान्नमा आउँदछ। तर योगशास्त्रमा पुरुषले गर्ने यस क्रियालाई ब्रजोली मुद्रा भनिन्छ भने स्त्रीले गर्ने यसै क्रियालाई सहजोली नामले सम्बोधन गरेको छ। यस क्रिया मानव जीवन स्वस्थ राख्न अति उपयोगी छ।

विधि-

कुनै पनि ध्यानको आसंनमा बसनोस्। हातलाई दुबै घुँडामा राख्नोस्। आँखा बन्द गर्नुहोस्। शरीरलाई शिथिल गर्नुहोस्। तल्लो सानो पेटलाई योनि प्रदेशको भाग सहित विस्तारै संकुचन गर्दै मांसपेशीहरूलाई मास्तिर खिच्ने गर्नु पर्दछ। यस क्रियामा जसरी मलमूत्रलाई रोक्दा च्याप्ने गरिन्छ। त्यस्तै तरिका हो। मलमूत्र च्याप्दा भने उपस्थ र लिङ्गको भाग मात्र च्याप्ने हुन्छ । तर यसमा सानोपेटको भाग सहित राम्रो प्रकारले बारम्बार खिच्ने काम हुन्छ।

दोश्रो विधि-

यस क्रियामा भने बारम्बार अश्विनी मुद्रा लगाउनु पर्छ साथै मूत्र त्याग गर्ने समयमा बारम्बार आकुञ्चन क्रिया गर्नु पर्छ। यसरी लामो अभ्यास गरेपछि शुक्रलाई रोक्न सक्ने हुन्छ। उक्त क्रिया संभोगको समयमा रजको साथ शुक्रको मिलनमा रोकेर राख्नको लागि गर्नु पर्दछ। रज र बीर्यको दुबै स्त्री-पुरुष संभोगको संयोग आनन्द पछि गाईको गोबरको गुईठाको भष्म बनाएर उक्त भष्ममा घोल बनाएर आफ्नो मस्ताक निधार, आँखा, हात, खुट्टा आदि अंगमा लेपन गर्नु पर्दछ।

ध्यान- स्वाधिष्ठान चक्रमा लगाउने।

लाभ- यस क्रियाबाट रजको संरक्षण हुन्छ। गर्भपात दोष निवारण हुन्छ। प्राणशक्तिको नियन्त्रण प्राप्त हुन जान्छ। लिकोरिया रोग निवारण हुन्छ। स्वप्न दोष हुदैन। प्रजनन् अंग सुव्यवस्थीत हुन्छ।

महामुद्रा

यस महामुद्राको अभ्यास जालन्धर बन्ध, मूलबन्ध र शाम्भवी मुद्राको सम्मेलनबाट गरिने हुन्छ। यस मुदाको पहिला दाँया खुट्टाको कुर्कुच्चाले सीवनी (गुदा र उपस्थको मध्यभागमा या गुदामा) छुवाएर राख्ने र बायाँ खुट्टा पसारेर बस्नु पर्छ । यस पछि श्वासको ख्याल गर्दै आज्ञाचक्रमा दृष्टि राख्ने, तत्पश्चात् श्वास फ्याँक्दा मेरुदण्ड हुँदै मूलाधारसम्म जाने र श्वास लिंदा आज्ञा चक्रसम्म आउने। जब श्वास लिँदै जाँदा मूलबन्ध लगाउने, पूरा श्वास लिई सके पछि जालन्धर बन्ध लगाउने र आफ्नो ध्यान आज्ञाचक्रमा टिकाउने। यस पछि विस्तारै दुबै हातले वाँया खुट्टाको पन्जा समात्ने र बन्ध लगाएर नै शिरले घुँढा

छुन जानु पर्छ। केही समय श्वास रोकेर राख्ने जब रोक्न गाह्रो हुन्छ तब शिर र हात माथि उठाउने, उक्त अवस्थामा विस्तारै जालन्धर बन्ध खोल्ने र विस्तारै श्वास फ्याँक्दै जानु पर्छ। श्वास फ्याँक्दा मेरुदण्ड हुँदै मूलाधारसम्म ध्यान लिएर जाने, मूलबन्ध खोल्ने र विस्तारै श्वास लिंदै जाने, श्वास लिंदा आज्ञाचक्रसम्म आउने। विंस्तारै सामान्य श्वासमा



ध्यान राख्दै पूर्व अवस्थामा आउनु पर्छ। पुनः बायाँ खुट्टाको कुर्कुच्चाले सीवनमा छोएर दायाँ खुट्टा पसारेर पूर्ववत अभ्यास गर्नु पर्छ।

उक्त मुद्राको अभ्यास चन्द्र र सूर्य नाडी भेदमा वरावर हुनु अति राम्रो हुन्छ। यस अभ्यासले अस्मिता, अविद्या, राग-द्वेष अभिनिवेश जस्ता पञ्च महाक्लेशको साथै जरामृत्यु दोष नष्ट हुँने हुदा यसलाई महामुद्रा भनिएको हो।

महावेध

यस महावेध गुप्तासनमा बसेर महाबन्ध (जालन्धरबन्ध, मूलबन्ध र उड्डीयान बन्ध) लगाएर चित्तको एकाग्रता गरेर गरिने विधि हो। यस वेद साधन अश्वोदरी मुद्राको सम्मेलनबाट गर्दा अरु सहज हुन्छ। सर्वप्रथम माहाबन्धमा स्थित भएर चित्तको एकाग्र गरेर श्वासमा मन राखेर आज्ञाचक्रमा ध्यान टिकाउने र विस्तारै आफ्नो ध्यान मूलाधारमा लाने तत्पश्चात पूरक गरेर वायु भित्र खिच्ने ध्यान मूलाधारमा टिंकाउने। दुबै हात पृथ्वीमा टेकेर नितम्ब तलमाथि गरेर कुर्कुच्चांमा ठोक्ने या कुर्कुच्चाले बारम्बार ताडन दिने गर्दा संगसंगै अश्वदरी मुद्रा लगाउँदा अति शीघ्र प्राण वायु इडा र पिंगला नाडीलाई छोडेर सुषुम्नामा प्रवेश गर्दछ। त्यसपछि चन्द्र, सूर्य र अग्निको सुषुम्नामा सम्बन्ध हुन जाँदा अमृतत्वको प्राप्ति हुन्छ। यस अवस्थामा झण्डै मरणको जस्तो अवस्था हुन सक्दछ तव तुरुन्त विस्तारै रेचक याने वायुलाई विस्तारै बाहिर फ्याँक्नु पर्दछ। यो नै महावेध हो।

महावेधको एंक महत्वपूर्ण विधि यो हो। सर्वप्रथम पद्मासनमा बस्नोस् र विस्तारै (कुम्भक) प्राणवायुको श्वास लिंदा हृदयबाट विस्तारै नाभि स्थानसम्म गएको भाव गर्नोस्, मूलाधारमा अपान वायु रहेको ख्याल गरि ध्यान मूलाधारमा लगेर पुनः अपान वायुको नाभिमा प्राणवायुसंग मिलाएर राख्ने अनि दुबै हात नितम्बको दुवै छेउमा भूमिमा जमाएर नितम्बको बारम्बार उठाएर ताडन गर्नुपर्छ उक्त अवस्थामा ताडिनीमुद्रा प्रयोग गर्नुपर्छ। उक्त अवस्थामा कुण्डलिनी सुषुम्नाको पथ प्रवेश गर्ने हुन्छ। जब श्वास रोक्न गाह्रो हुन्छ।

श्वास फ्याँक्दा अपान वायुको मूलाधारमा र पश्चात श्वास लिंदा हृदयमा प्राण स्थापना गर्नु पर्छ । एकछिन सामान्य श्वासमा तलमाथि गरेर पुनः पुनः यस क्रिया गर्न पर्दछ ।

विपरितकरणी मुद्रा

यस मुद्रा शीर्षासन या सर्बांगासनमा गरिन्छ । शीर्षासन सर्वप्रथम ३ मिनेटदेखि शुरु गरेर क्रमशः हप्तामा १ मिनेटको दरले बढाउँदै जानु पर्छ । अनि १० देखि १५ मिनेटसम्म गर्न सक्ने भएपछि विपरीतकरणी मुद्रा गर्न सहज हुन्छ ।

मानव शरीरको शिर भागमा चन्द्र मण्डल छ, जहाँबाट अमृत झर्दछ । नाभीमूलमा जठराग्नि छ, त्यहीँ सूर्य मण्डल पनि छ । याने नाभीमूलमा सूर्य नाडी र तालुमूलमा चन्द्र नाडी रहेको छ । सहस्रारबाट झरेको अमृत सूर्य नाडीबाट जठराग्निमा पर्दा सबै भस्मीभूत हुन्छ । यदि त्यही अमृत चन्द्र नाडीमा परेर चन्द्रमण्डल अवस्थित हुन पुग्दा शरीर क्रान्तिमय हुन जान्छ । जरा, व्यादि दुःख निवारण हुन्छ । त्यसैले विपरितकरणी मुद्राको महत्व रहेको छ । शीर्षासन र विपरीतकरणी मुद्रा फरक छ । शीर्षासन गर्दा श्वास क्रिया सामान्य हुन्छ तर यस मुद्रामा श्वास भित्र लिएर सामान्य कुम्भक गर्नुपर्छ । श्वासको ख्याल गर्दै सहस्रारमा ध्यान राख्नु पर्छ ।

सावधानीः- ब्लडप्रेसर, मुटुरोगी, लिभरको खराबीमा गर्नु उचित हुँदैन । जानकार व्यक्तिकों रेखदेखमा गर्नु राम्रो हुन्छ । शुरु शुरुमा कुम्भक नगरी केवल श्वासमा मन राखेर गर्नु होला ।

लाभः यस मुद्राले पेटको सबै विकारहरू नष्ट गर्छ । जठराग्नि तीब्र हुन्छ । सबै रोग र दोषको निवारण गर्छ ।

शक्ति चालिनी मुद्रा

शक्तिचालिनी मुद्रा अति महत्वपूर्ण मुद्रा हो । यस मुद्राको साधनले नै योगीले आफ्नो परमलक्ष्य साध्न सक्दछ । मानव देहको तल लिंग र गुदद्वारको ठीक बीचमा कुण्डलिनी भगवतीको वास छ । त्यही कुण्डलिनी देवीले सुषुम्नाको द्वार बन्द गरेर सुतेर रहेकी छिन् । त्यही कुण्डलिनी शक्तिको उर्ध्वगमन भएपछि समस्त अज्ञानको निवारण भएर मोक्ष प्राप्त हुन जान्छ । त्यस कुण्डलिनी शक्तिलाई जागरण गराएर सुषुम्नाको द्वारमा प्रवेश गराउने एक महत्वपूर्ण साधन नै शक्ति चालन क्रिया हो ।

विधि-१

सर्वप्रथम सिद्धासन या पद्मासनमा बसेर दुवै हत्केला पृथ्वींमा राख्नोस् । विस्तारै विस्तारै दुवै नितम्बहरूलाई पृथ्वीबाट उठाएर बीस पटक अश्वोदरी मुद्रा लगाउँदै ताडन गर्नुपर्छ । यसपछि विस्तारै दुबै नाकको प्वालबाट श्वास भित्र खिचेर (पूरक गरेर)

गर्नुपर्छ। यसपछि विस्तारै दुबै नाकको प्वालबाट श्वास भित्र खिचेर (पूरक गरेर) प्राणवायुलाई हृदयबाट लगेर अपानवायुमा मिलाउने अनि मूलबन्ध लगाएपछि जालन्धर बन्ध लगाएर कुम्भक गर्ने । कुम्भक लगाएपछि गुह्य प्रदेशको संकुचन र प्रशारण बारम्बार गर्नु पर्छ । यसरी ताडित गर्दा कुण्डलिनी सुषुम्नामा प्रवेश गरेर माथि आउन थाल्छ, यानेे कुण्डलिनी जाग्न जान्छ । यसपछि जालन्धर बन्ध खोल्ने । विस्तारै रेचक गरेर वायुलाई बाहिर निकालेर एकाग्रचित्त राखेर बस्नु पर्छ । यसरी यस क्रिया बारम्बार गरेपछि कुण्डलिनी सहजै जाग्न जान्छ ।

विधि-२

योगीहरूको मान्यता यो छ कि कुम्भक प्राणायामद्वारा प्राण-निरोधको अभ्यास गर्दा वायुले कुण्डलिनीलाई ताडित गरेपछि सचेत हुन जान्छ। मूलाधारबाट शरीर स्थित समस्त नाडीहरू फैलिएको छ । यसै स्थानमा रहेकी कुण्डलिनीलाई कन्दवासिनी भगवती भनिन्छ । जुन भुवनेश्वरी भगवतीको. मध्याह्न स्वरूप पनि हो। उनै भगवती भक्तको भाव अनुसार विविध रूपमा प्रकट हुन्छिन्। यसै कुण्डलिनीको जागा गर्ने अर्को विधि यस प्रकार छ।

सर्वप्रथम बज्रासन लगाउनु र दुवै कुर्कुच्चाहरूको माथि गुदाको दुवैतिर राखी बस्नुहोस् र दुवै हातले पाऊ समात्नुहोस्। अनि भस्त्रिका प्राणायाम गर्दा कुण्डलिनीलाई बारम्बार ताडित गर्दै कुम्भक लगाउनु होस् । यस प्रकार बारम्बार अभ्यास गरे पछि कुण्डलिनी सुषुम्नामा प्रवेश गरेर जाग्दछ ।

सावधानी

अन्य आसन, प्राणायाम, त्रिबन्ध, महाबन्ध र अन्य मुद्रामा दक्ष भएर यस साधन गर्नु नितान्त आवश्यक छ । कुण्डलिनी जागरण गर्न लाग्ने साधक ब्रह्मचर्य पाल्न र आहार शुद्ध राख्नु अतिनै जरुरी छ। योगको गहिराईमा जाने साधकले साधन सम्पन्न ज्ञानी गुरुको निर्देशन पालन गर्नु र उनै संग सिक्नु नितान्त आवश्यक छ। यस शक्ति चालिनी मुद्राले अनेक रोग निवारण गरी ब्रह्मज्ञान दिलाउँछ ।

❖

घुर्निका मुद्रा

विधि

(क) सर्व प्रथम सुखासन, अर्धपद्मासन या पद्मासनमा बस्नोस् ।

(ख) मेरूदण्ड सिधा होस् र बायाँ हातको पञ्जा बायाँ घुँडामा र दायाँ हातको पञ्जा दायाँ घुँडामा राख्नुहोस् ।

(ग) नाकको दुबै छिद्रबाट लामो स्वास लिनोस् र फ्याँक्नोस् । यसरी श्वास लिंदा र फ्याक्दा मेरूदण्डको भागबाट माथि र तल गएको भावना गर्दै राख्नुहोस् ।

(घ) यस कृयामा पूरा श्वास फोक्सोबाट भरेको हुनु पर्दछ । तर भाव भने मेरूदण्डमा हुनुपर्ने हुन्छ । यस कृया केही क्षण गरे पछि आफ्नो ध्यान चिदाकाशमा राख्ने र कुनै पनि विचार नगरी शून्यमा नै मस्त हुने ।

(ङ) अब विस्तारै बायाँबाट कम्मर देखिको माथिको भाग तल लाने अनि दायाँ लैजाने त्यसपछि माथि लाने यसरी चक्राकार रूपमा घुमाउने । तर प्रत्येक पटकमा मेरूदण्ड सिधा हुनु अति राम्रो हुन्छ ।

(च) यसरी बायाँबाट गरेपछि दायाँबाट पनि गर्नु पर्दछ । यसरी चक्राकार रूपमा घुमाएपछि विस्तारै चक्कर आउन थाल्छ । त्यस समयमा कुनै डर र घवराहट भने हुनु हुँदैन ।

(छ) शुरू शुरूमा ८-१० पटक चक्कर लगाएपछि शवासनमा पल्टी हाल्ने गर्नु पर्दछ ।

(ज) यस कृया गर्दा पहिला पहिला विस्तारै र पछि भएपछि छिटो गर्नु पर्दछ ।

टिप्पणी : घुर्णिका मुद्रा अतिनै महत्वपूर्ण मानिएको छ । यस कृयाबाट शरीर देखि अलग्ग शुन्यमा जान सहयोग मिल्दछ । जब व्यक्ति शून्यतामा गएर स्थूल र शुक्ष्म शरीर देखि बाहिरिन्छ तब निर्विघ्नता पूर्वक निर्विकल्प अवस्थामा पुगेर यथार्थ सत्यको बोध गर्न सकिन्छ ।

लाभ : पाचन प्रणाली राम्रो हुन्छ । चक्कर लाग्ने रोगमा लाभ हुन्छ । स्नायविक तनाव हट्छ । कुण्डलिनी शसक्त हुन्छ ।

सावधानी : मुटु कमजोर भएका, हृदय रोगी, हाई प्रेशर र मानसिक रोगीले नगर्ने । गर्नु पर्दा अनुभवी आचार्यको रेखदेखमा गर्नु अति आवश्यक छ ।

होशियारी साधना

मानिस जागा भईकन पनि बेहोसीमा जीवन बिताई रहेको उसलाई थाहै हुँदैन । तसर्थ मान्छे होशमा रहन पनि उसले साधना गर्नु पर्ने आवश्यक हुन्छ । होशियारी साधना भनेको हेर्दा केही पनि होइन जस्तो लाग्छ । तर यो साधना मनुष्य जीवन सफल तुल्याउनको लागि अति महत्वपूर्ण छ । व्यवहारिक जीवनको हरएक पलमा होशियार हुनु अति जरूरी हुन्छ । होशियार व्यक्ति नै व्यवहारिक पनि हुन्छन् । सफल अधिकांश व्यक्ति भौतिक रूपमा पनि अन्ध कल्पनामा बेहोशीको साथ जीवन बिताई रहेका हुन्छन् । उनीहरूलाई आफ्नो शरीर आफ्नो मन र आफ्नो इन्द्रिय कता छ केही पत्ता हुँदैन । साथै कुनै व्यवहारिक भावमा नै प्रवाहित भएर हराएका हुन्छन् । तर ज्ञानी अर्थात होशियार व्यक्ति भने सदा द्रष्टाको रूपमा रहेर व्यवहार गर्न सक्तछन् र वाहिर भित्र दुबैतिर रहेर पनि प्रत्येक विषयगत घटनालाई द्रष्टाको रूपमा हेर्न सक्षम हुन्छ ।

विचारवान, शास्त्रमर्मज्ञ, ज्ञानपुष्ट व्यक्ति पनि यही होशियारी साधना नभएको कारणले पथभ्रष्ट भएको कयौं उदाहरण पाइन्छ । यदि होशियारी अभ्यास सफल छैन भने एउटै इन्द्रियको विचलनले पनि मनलाई हल्लाई दिन सक्छ । क्षणक्षणमा विषयले आकृष्ट गरी स्वरूप च्यूट गराई दिन्छ । तसर्थ यो साधना शास्त्र मर्मज्ञ ज्ञानीलाई समेत अत्यावश्यक छ ।

यसरी यो साधना व्यवहारिक जीवनमा मात्र होइन उच्च अध्यात्मिक सोपानको पाइलो चाल्नलाई पनि अति नै जरूरी हुन्छ । यो साधनाको अवधि तीन देखि चार हप्ता हो तर यसलाई जीवन पर्यन्त अनुगमन गरी रहनु पर्दछ ।

यो साधना अभ्यास अवधिको विचमै आफूले आफूलाई आश्चर्यजनक रूपमा परिवर्तन भएको महशुस हुनेछ ।

निरन्तर रूपमा यस साधनामा रहनाले एकातिर प्रत्येक कार्यमा होशियार रहने वानी बसी सामाजिक व्यवहारमा सुधार आउँछ विचारधाराहरूमा शुद्धता आई भावना स्वच्छ हुन्छ भने अर्कोतिर साक्षीको रूपमा रहन सक्ने क्षमताको बृद्धि भई उच्च अध्यात्मिक साधना गर्न सक्षमको साथै सफल पनि हुन जान्छ । तसर्थ यो साधना ज्ञानी, सन्त सन्यासी देखि लिएर समाजका हरेक व्यक्तिलाई नितान्त आवश्यक छ ।

होशियारी साधना प्रणालीहरू :

प्रथम साधना सोपान : कुनै पनि समयमा खाना खाँदा त्यस खानाले आफूलाई कस्तो प्रभाव पाऱ्यो, शरीरमा के असर गऱ्यो अथवा त्यस समय मनमा के विचार आयो सकारात्मक वा नकारात्मक ! त्यसको विचार गर्ने, अर्थात हेर्ने, मात्र हेर्ने । त्यस समय कुनै बाहिरी विषयको भाव उठ्यो कि, उठेको भए कस्तो किसिमको ? अथवा परिवारको

सदस्यको कुनै शब्दले केही अन्तर गर्‍यो कि, खानाको स्वादमा आशक्ति वा घृणा भयो कि ? यो सारा कुराको ख्याल गर्ने, केवल जानकारी राख्ने। कुनै प्रतिकृया नगरी केवल पर्यवेक्षक अथवा द्रष्टाको रूपमा हेरीरहन।

दोस्रो साधना सोपान : काममा हिड्दा, बाटोमा, गाडि या बसमा, खेतमा या कार्यालयमा अर्थात प्रत्येक ठाउँमा के कस्ता घटना घटीरहेका छन्, आफूले कस्तो व्यवहार गरिरहेको छ ठिक या गल्ती, आफ्नो विचार, भावना कस्तो आईरहेको, आवश्यक या अनावश्यक, राम्रो या नराम्रो सबै सिंहावलोकन गरिरहने, मात्र हेरी रहने।

तेस्रो सोपान : सुत्नको लागि बेलुकी ओछ्यानमा पल्टीसके पछि बिहान उठेदेखि बेलुका विछ्यौनामा नपल्टेसम्मका सारा कुराहरू याद गर्ने अर्थात दिनभरी के कस्तो घटना घट्यो, कस्तो कस्तो शब्दहरू आफूले सुनियो, त्यसको प्रभाव आफूमा कस्तो पर्‍यो, त्यसको प्रत्युत्तरमा आफूले के कस्तो शब्द या व्यवहारको प्रयोग गर्‍यो, त्यस समय आफूमा कस्तो भावना या प्रतिकृयाहरू उत्पन्न भयो, आफू ती कार्य, कुराहरूमा कतिको प्रभावित भयो, त्यसले आफूलाई कत्तिको आक्रोशित या आनन्दित तुल्यायो, यी सारा कुराहरू एक पछि अर्को गरी क्रमिक रूपमा सम्झँदै जाने। कुनै घटना या विषयमा उत्तेजित नभई सिर्फ हेर्ने, सम्झनाका पन्ना केवल पल्टाउँदै जाने, त्यसले आफूलाई छुन नदिने।

यो अभ्यास गर्न थालेपछि निन्द्रा नलाग्ने रोग पनि निको हुन्छ।

चौथो सोपान : राती सुतेर बिहान निन्द्रा खुल्नासाथ पनि यही साधना जारी राख्नु पर्दछ। बिहान आफू विउँझँदा मस्त निन्द्राबाट बिउँझियो कि अथवा स्वप्न अवस्थाबाट पो बिउँझियो कि, सपनामा आफ्नो मनस्थिति कस्तो थियो, त्यस समय आफूमा कस्तो विचार, भावनाहरू आयो ती सबै पनि सम्झने। केवल सम्झने तेस्रो व्यक्तिले हेरे झैं हेर्ने मात्र।

पाँचौ सोपान : उपरोक्त साधनाक्रम दैनिकीको रूपमा हो जुन हरेक दिन चालु रहन्छ। तर त्यसको अतिरिक्त जीवनमा प्रभाव पार्ने अरू कुराहरू पनि हुन्छन् ती हुन् भूतकालिन घटनाहरू। अतितका घटनाहरूको सम्झना अन्तःकरणमा दबेर रहेको हुन्छ जुन कुनै पनि समयमा आएर वर्तमान जीवन चर्यामा बाधा पुर्‍याउन सक्छ। तसर्थ त्यस्ता घटनाको स्मरणलाई निम्त्याउन पनि त्यस्ता घटनाहरू खोजी खोजी निकाल्ने र त्यस घटनाले आफूलाई कस्तो प्रभाव पारेको थियो, त्यो कस्तो थियो, दुःखदायक या आनन्दित या आश्चर्यजनक एक एक याद गर्दै जाने केवल याद गर्ने। त्यस सम्झनाले आफूलाई पटक्कै प्रभावित तुल्याउनु हुँदैन। आफू अलग्ग रहेर केवल अवलोकन गर्ने, एउटा बटुवाले इतिहासका पन्ना पल्टाए झैं गरी सरसर्ती हेर्ने मात्र।

प्रत्येक व्यक्तिलाई विभिन्न प्रकारका दुःखले प्रभाव पारीरहेको हुन्छ। ती दुःखलाई

न्यूनतम गर्नको लागि पनि त्यो दुःखलाई, दुःखको कारणलाई हेर्ने, सिर्फ हेर्ने द्रष्टाको रूपमा, साक्षीको रूपमा बसेर हेर्ने । यसरी हेर्ने बानी भएपछि दुःखको राप कम हुँदै गएको महशुस हुन्छ ।

यसरी खाँदा, हिड्दा, सुत्दा, उठ्दा तथा जीवनको वर्तमान तथा अतितका घटनाहरू र त्यसका सम्बन्धमा आफूलाई उठेका भावनाका तरंगहरू, विचारधाराहरूलाई साक्षीको रूपमा हेर्ने अभ्यास नै होशियारी साधना हो । अर्थात हरेक समयमा, हेरक स्थानमा आफूले गरेको कार्य, बोलेको शब्द, आफ्नो मनमा आएको विचारहरूलाई हेर्दै जाने, याद गर्दै जाने, अथवा आफ्नो स्वभाव, व्यवहारलाई पछ्याउँदै जाने, मूल्यांकन गर्दै जाने अभ्यासको नाम नै होशियारी साधना हो ।

यो साधनामा लागेका व्यक्तिले आफ्नो प्रत्येक कार्य, बोलाई, सोचाई र व्यवहारमा सतर्कता अपनाउनु पर्दछ, होसियारीपूर्वक सत्यलाई अंगाल्नु पर्दछ । शुद्ध संकल्प गर्ने, सत्य र शुद्ध संकल्प गर्दा गर्दै अरू नै भाव आयो कि त्यो पनि होशियारीपूर्वक हेर्दै जाने गर्नुपर्दछ ।

सफल ध्यानको लागि विचार प्रक्षालन

शान्ति पाउन जब हामी ध्यानमा बस्छौं तब अनेक विचार झन् बढी विकराल रूप धारण गरेर आउँदछ । धेरै व्यक्तिले यी विचारहरूलाई बलपूर्वक दबाउन प्रयत्न गर्दछन् । तर निराशानै हात पार्दछन् । कतिले त ध्यान गर्न नै बन्द गरी दिन्छन् । ध्यान गर्दा आएका यी विचारहरूलाई दबाउँनु हुँदैन । यसरी जबरजस्ती दबाउँदा केही समय हराए पनि फेरी मनमा आँइ बसी सकेको हामीलाई थाहै हुँदैन । शुभ होस् या अशुभ विचारलाई दबाउन सकिँदैन । त्यसैले विचारलाई मात्र हेर्ने । विचारको पछि लाग्ने होइन । जति पनि विचारहरू आउँदछन्, आउँन दिनु पर्छ । आएका विचारलाई हेर्ने मात्रै गर्नुपर्दछ । त्यसको पछि लागेन भने विचार बसी रहँदैन आफै निस्केर जान्छ ।

प्रत्येक मानव जीवनमा उसको दैनिक जीवनको क्रियाकलापहरूले प्रभाव पार्दै गएका हुन्छन् । ती व्यवहारिक वातावरण र उसको कर्म संस्कार अनुरूप उसको आफ्नै इच्छा अनुसार प्रभावित भई प्रेरित पनि हुन्छ । हेर्दा शान्त भए पनि विचारको रूपमा भित्र भित्रैबाट बाहिर आईरहेको हुन्छ । यो प्रत्येक व्यक्तिको आफ्नो इच्छा उसको मानस पटलबाट गहिरो विचारको रूपमा बाहिर आएको हो ।

प्रभावित मानिस जब आफ्नो इच्छाबाट, विचारबाट अलगग हुन सत्यको खोजीमा ध्यानको साधनामा बस्दछ अर्थात शारीरिक, मानसिक र भावनात्मक कुण्ठाहरूबाट मुक्ति खोज्दछ तब ती नै विचारहरू देखा पर्न थाल्दछन् । यस बखत यी विचारहरूलाई नदबाईकन

साक्षी भावनाबाट अवलोकन गर्दै जाने । केही दिनको अभ्यास उप्रान्त यी विचारहरू स्फुरण हुँदै जाँदा साधकको मन रित्त अर्थात सफा हुन जान्छ । नियमित रूपले विचार शुन्य गर्दै ध्यानको अभ्यास गर्ने । जब यस प्रकृया पूर्ण हुन्छ तब सहज ध्यान लाग्दछ । चेतनाको महत्वपूर्ण स्तरहरू उद्घाटन हुन्छ ।

अतः ध्यानमा सफलता प्राप्त गर्न यसरी विचार प्रक्षालन गर्नु अनिवार्य छ । जसरी रोगीलाई नियमित औषधिको सेवनले पूर्ण स्वास्थ्य प्रदान गर्दछ त्यसरी नै ध्यानमा सफलताको इच्छा राख्ने साधकले 'विचारको मनोवैज्ञानिक रेचन' प्रकृयाद्वारा ध्यानमा पूर्ण सफलता प्राप्त गर्दछ । विचार प्रक्षालन भनेको यही रेचन प्रकृया हो ।

शिथिलीकरण

शिथिलीकरण एक महत्वपूर्ण साधना हो । यसको अभ्यासले व्यक्ति आफ्नो अवचेतन मनसँग सम्पर्क राख्न समर्थ हुन सक्छ । जसले गर्दा व्यक्तिको जीवनमा घट्ने शारीरिक मानसिक र भावनात्मक पक्षबाट भएको अनेक कुण्ठाहरू हटाउन मद्दत गर्दछ । यो अभ्यास हेर्दा साधारण जस्तो छ तर साधकलाई साधना गर्नको लागि अति मद्दत गर्दछ । जस्तो रोगको लागि पनि यो साधना अति महत्वपूर्ण छ । अरूअरू साधना गर्नको निम्ति यो साधना एउटा तगडा साधना हो । आफ्नो चेतना घुमाउनको लागि र आनन्दको अनुभूतिको लागि पनि यो एउटा साधना हो । यो साधना केही समय गर्नु भो भने यसको फाइदा तपाई आफै अनुभूति गर्नु हुनेछ । यो महत्वपूर्ण शिथिलीकरणको अभ्यास गराउँदा भरेको क्यासेटको उतार यहाँ प्रस्तुत गरिएको छ ।

ॐ ....

अब तपाईहरू शिथिलीकरण अभ्यासको लागि तयार हुनुहोस् । शवासनमा सुत्नुहोस् । यो अभ्यास नसकिएसम्म कुनै पनि हलचल पैदा नगर्नुहोस् । कुनै कतै असजिलो छ भने मिलाउनुहोस् मानसिक रूपमा तीन पटक भन्नुहोस् :

"म शिथिलीकरणको अभ्यास गर्न गइरहेको छु"

अब दशै दिशाको वातावरण प्रति सचेत हुनुहोस् । बाहिरबाट आइरहेका आवाजहरू र वरपरका आवाज प्रति पनि सचेत हुनुहोस् । बन्द आँखाबाट एक पटक आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई हेर्नोस् । सम्पूर्ण शरीरलाई राम्रोसँग अवलोकन गर्नुहोस् । आफ्नो चेतनालाई बायाँ खुट्टाको बुढी औंलामा लानुहोस् र बुढी औंला भित्रको नसा र त्यस भित्रको हाडलाई पनि देख्ने कोशिस गर्नुहोस् ।

यसपछि चोरी औंला, माझी औंला, साहिंली औंला, कान्छी औंला र हाडहरू समेतलाई हेर्नुहोस् । मासु, नसा, रगत आदि सबै राम्रो किसिमले हेर्ने कोशिस गर्नुहोस् त । भित्र पसेर ।

अनि पैताला र माथि एडिको बीचका ती हाडहरू। हाड भित्र पनि देख्नको निम्ति आफ्नो चेतनालाई विस्तार गर्नुहोस्। राम्रो किसिमले विस्तार गर्नुहोस्। अन्यत्र कतै पनि आफ्नो चेतनालाई लानु हुँदैन। मैले जहाँ जहाँ भन्छु त्यही त्यही ठाउँमा तपाईहरू आफ्नो चेतनालाई लाने र म जसरी भन्छु त्यसलाई भावनाद्वारा हेर्ने कोशिस गर्नुहोस्। त्यहाँ हेर्दा हेर्दै देखिने जस्तो पनि भएर आउँदछ। हेर्नुहोस् अनि विस्तारै गोली गाँठो पिंडौलाको हाड हेर्नुहोस्। बायाँ खुट्टाको अनि घुँडा घुँडा भित्रको हाड जुन जोर्नीहरू छन् तिनीहरूलाई हेर्नुहोस्। तिघ्राको मासुहरू र साथै नसाहरू र त्यो हाडलाई पनि हेर्नुहोस्। अनि विस्तारै तपाईहरू जाङको भाग बायाँ खुट्टाको मात्र हेर्नुहोस्। अनि पेटको भाग, अनि छातिको भाग, बायाँ पट्टीको मात्र हेर्नुहोस्। अनि कुमको भाग, अनि पाखुरा, पाखुराको हाड भित्र पनि हेर्ने। अनि त्यहाँबाट कुइनो, कुइनोको हाड, नाडि, त्यो नाडिको हाड, त्यो हाड भित्र रहेको मज्जा र त्यस भित्र के छ ? त्यसलाई पनि तपाई हेर्ने कोशिस गर्नुहोस्। अनि विस्तारै नाडि हत्केला भित्रका हाडहरू र प्रत्येक औंलाहरू र औंला भित्रका हाडहरू, नसाहरूलाई पनि हेर्नुहोस्। खुब राम्ररी यो शिथिलीकरणको अभ्यास हो। यसलाई तपाईहरूले राम्रोसित हेर्दै जानुहोस्।

अनि विस्तारै आफ्नो चेतनालाई फेरी दायाँ खुट्टाका बुढी औंलामा लानुहोस्। त्यस बुढी औंलाको मासु, नसा, हाड त्यस्तै गरी चोर औंला, माझी औंला, साहिंली औंला र कान्छी औंला। यी पाँच औंलाका हाडहरूलाई पनि तपाईहरू राम्ररी अवलोकन गरेर हेर्नुहोस्। त्यहाँ बन्द आँखाले खूब राम्ररी हेर्ने कोशिस गर्नुस्। भावनाद्वारा त्यसभित्र। अनि विस्तारै पैताला माथि एडि बीचको भागहरू, मासुहरू, माथि पट्टिको भाग भित्रको भागलाई तपाईले राम्ररी हेर्नुस्। अनि दुबै गोली गाँठो, दुबै गोली गाँठोको बीचको भाग अनि विस्तारै पिडौला हुँदै घुँडासम्म आउनुहोस्। आउँदा खेरीमा विस्तारै त्यो हाड, मासु, सम्पूर्णलाई बन्द आँखाद्वारा तपाईहरू हेर्दै आउनुहोस्। अनि तिघ्रालाई हेर्नुहोस्। तिघ्राको मासुहरू, नसाहरू र हाडहरूलाई पनि हेर्नुहोस्। अनि विस्तारै तपाईहरू जाँघमा आउनुहोस्। जाँघको दायाँ पट्टिको सम्पूर्ण भाग, त्यसको भित्र पनि प्रवेश गरेर हेर्नुहोस्। अनि नाभिदेखि तल यताउताको भाग र दायाँ पट्टिको भागलाई हेर्नुहोस्। त्यस भित्रको पेटलाई पनि हेर्नुहोस्। अनि विस्तारै काँधको भागलाई हेर्नुहोस्। अनि कुमको भाग र भित्रको हाड अनि पाखुरा र पाखुराको हाड र हाडभित्र पनि पसेर हेर्नुहोस्। अनि विस्तारै कुहिनो, कुहिनो भित्रको हाड, अनि नाडी हुँदै तपाईहरू हत्केलामा जानुहोस्। नाडिको हाड अनि हत्केला, हत्केला भित्रको मासुहरू, अनि बुढी औंला,चोर औंला, माझी औंला, साहिँली औंला र कान्छी औंला। पाँचै औंलाका हाडहरू, मासुहरू, नसाहरू तपाईहरू राम्ररी हेर्नुहोस्।

अब बन्दै आँखाबाट दुबै खुट्टालाई हेर्नुहोस् र दुबै खुट्टालाई भित्रको भाग हेर्नुहोस्, दुबै

एकै पटक। दुबै खुट्टाको पैताला नचलाईकन हेर्नुहोला ती पैताला बीचको मासुको भाग, दुबै खुट्टाका पिडौँलाहरू। चेतनालाई राम्ररी फिँजाउनुहोस्, राम्रो किसिमले हेर्ने कोशिस गर्नुहोस्। त्यस भित्रका हाडहरू घुँडाका जोर्नीहरू अनि तिघ्रा। दुबै तिघ्राहरू। तिघ्राको हाड अनि जाँघको भाग, पूरा भित्रको भाग, अनि पेटको भाग, सानो पेटको भाग, सानो पेट भित्रको बाहिरको मासुको भाग, पनि। भित्र भुँडिको मासुको भाग पनि। विस्तारै नाभि भित्रको सम्पूर्ण अवयवहरू। अनि पेटलाई पनि हेर्नुहोस् त। खुब राम्ररी विस्तारै हेर्दै आउने। अनि छातिको भागमा आउने। छातिभित्रका ती फेक्सो, कलेजो, मुटु। ती सम्पूर्णलाई तपाईहरू बन्दै आँखाले देख्ने कोशिस गर्नुहोस्। अनि विस्तारै हेर्दै हेर्दै घाँटीमा आउनुहोस्। घाँटीको भाग सम्पूर्ण भाग, टाउकोको भाग, टाउको पछाडिको भाग, अनि भित्रको गिडी, त्यो मथिङ्गलको भाग हेर्नुहोस्। त्यस भित्र। यसपटक बन्दै आँखाले सम्पूर्ण शरीरलाई, भित्र बाहिरको भागलाई एकै पटक हेर्नुहोस् त खुब राम्ररी। त्यो चेतनालाई विकास गर्नुहोस्। राम्ररी विकास गर्नुहोस् त। पूरा। सम्पूर्ण शरीरलाई। अनि विस्तारै अब आफ्नो चेतनालाई श्वासमा लिएर जानुहोस्। त्यो श्वास जब हामी फ्याँक्छौं। फ्याँक्दा विस्तारै घाँटी हुँदै, भित्रको फोक्सो हुँदै, पेटको भागलाई पनि हेर्नुहोस्, हेर्दै जानुहोस्। जब हामी श्वास फ्याँक्छौं, श्वास फ्याँक्दा माथिबाट हेर्दा हेर्दै फोक्सो, मुटु, कलेजो ठूलो पेट, सानो पेट, त्यो भित्रको पेट तल पुग्दा श्वास फ्याँकी सक्नु पर्छ। जब हामी श्वास लिन्छौं। तलको सानो पेट, ठूलो पेट र विस्तारै छातिको मुटु, फोक्सो, हुँदै घाँटीको भाग अनि तपाईहरूको श्वास जाने नलिहरू हेर्दै माथि आउनुहोस्।

श्वास लिँदा माथि आउनुहोस्, श्वास फ्याँक्दा तल जानुहोस्। एकछिन यो कृया जारी राख्नुहोस् तर खुब राम्ररी तपाईहरूले त्यो चेतना राम्ररी बनाएर जानुहोस्। त्यो कल्पनालाई राम्ररी वनाउनु पर्छ। त्यो भावनाको साथ तपाईको त्यो ध्यान एकत्रित भएर त्यो सम्पूर्ण मुटु, फोक्सो, पेट देख्नलाई समर्थ हुँदै जानुहोस्, हेर्दै जानुहोस्। ती सम्पूर्ण श्वास फ्याँक्दा विस्तारै त्यो श्वासको साथमा तपाईहरू घाँटी हुँदै छाति भित्रका भागहरू, नलीहरू हेर्नुहोस्।

अनि त्यहाँबाट विस्तारै भुँडी, नाभिको भाग र त्यो सानो पेटको भागसम्म हेर्नुहास्।

श्वास लिँदा क्रमश: त्यो चेतनालाई विस्तारै श्वासको साथमा सानो पेट अनि बीचको भाग र ठूलो पेटको भाग, लिवर र लिवरको भाग र विस्तारै फोक्सो, मुटुको भागहरूलाई तपाईहरू हर्दै, खाना खाने नलिलाई पनि हेर्दै तपाई माथि आउनुहोस्। यसरी तल माथि गर्नुहोस् करीब ५ पटक। राम्रोसित चेतनाको साथमा गर्नुहोला। जुन मैले आदेश दिएको छु। त्यो आदेशलाई सावधानीको साथमा पालना गर्नुहोस्। त्यसमा तपाईहरू निदाउनु होला। निदाउनु हुँदैन। सचेतको साथमा तपाईहरू यो साधना गर्नुपर्छ।

अब विस्तारै त्यो सुक्ष्मताको साथै अति सूक्ष्म, भित्रको पार्टहरू याने आफ्नो सम्पूर्ण शरीरलाई हेर्ने, त्यो चेतना फिजाउनुहोस् त । त्यहाँ अब एकै बाजी सम्पूर्ण शरीरका भाग भित्रका पार्ट पूर्जाहरूलाई एक एक गरी एकै पटक एकदम राम्रो गरी हेर्नको निम्ति चेतनालाई विस्तारै फिजाउनुहोस् । एक पटक हेर्नुस् त । अनि विस्तारै आफ्नो चेतनालाई श्वासमा ल्याएर केन्द्रित गर्नुहोस् । दुबै कञ्चटको बीचमा आफ्नो चेतनालाई ल्याउनुहोस् । अनि त्यहाँ टिकाउनुहोस् । अब एक पटक पुनः आफ्नो चेतनालाई तलदेखि हेर्दै हेर्दै माथि शीरसम्म आउनुहोस् । तल खुट्टादेखि बन्द आँखाले हेर्दै हेर्दै त्यो बाहिरको भाग भित्रको भाग हेर्दै आउनुहोस् । खुट्टाको औंलाहरू, पैतला, एडि, त्यस भित्रको भाग, दुबै गोलीगाँठाको भाग, हेर्दै दुबै पिंडौला, घुँडा, तिघ्रा, जाँघ, सानो पेट नाभिको भाग, माथिल्लो भाग, सम्पूर्ण छातिको भाग, गर्दनको भाग, दुबै हातको भाग, अनि टाउकोको भाग, त्यसपछि विस्तारै त्यो टाउको भित्रको भाग, हेर्नुहोस् । मस्तिष्कको भाग, अनि त्यो टाउको भित्रको भाग, घाँटी भित्रको भाग हेर्दै अनि त्यो छाति, फोक्सो, मुटु, कलेजोको भाग हेर्दै जानुहोस् । अनि घुँडाको भाग, अनि पिडौलाको भाग, अनि खुट्टाको भाग, पूरा खुट्टाको भाग, अनि तल पैतलाको भाग ।

अब विस्तारै बन्द आँखाबाट सम्पूर्ण शरीरको एकबाजी पूरै हेर्नुहोस् । पूरै
कोशिस गर्नुहोस् । पूरा शरीरलाई खुब राम्ररी देख्ने कोशिस गर्नुहोस् । पूरा त्यो शरी
शवासनमा लडिराखेको त्यो हेर्नुहोस् । सम्पूर्ण विचार रहित अवस्थामा अब
विचार नगरीकन आफ्नो चेतनालाई तपाईहरूले श्वासको साथमा लिएर राख्
र भित्रबाट पूरा आनन्द आएको अनुभूति गर्नुहोस् । बाहिर भित्र दुबै पूरा
भावना गर्नुहोस् । सुक्ष्म आनन्दको भावना गर्नुहोस् । खुब आनन्द आएको
चेतनालाई चिदाकाशमा टिकाउनुहोस् । एकछिन पूरा शुन्यताको निर्माण
पनि भाव सम्पूर्णलाई छोडी दिनुहोस् । कुनै पनि विचार केही नगरीकन एक
विन्दुमा रहनुहोस् । जुन दुबै कञ्चटको बीच भागमा, जहाँ कालो धब्बा
आकाश मान्नु पर्दछ । अनि विस्तारै आफ्नो चेतनालाई विस्तारै श्वा
तलमाथि गरिरहेको श्वासमा अरू कुनै भावना गर्नु हुँदैन । सिर्फ त
श्वास माथि आइरहेको छ । अनि त्यसैमा विस्तारै आफ्नो सम्पूर्ण
अवलोकन गर्नुहोस् । आफ्नो चेतनालाई सम्पूर्ण शरीरमा पुष्टी भ
पूरा पोषण भएर आएको अनुभूति गर्नुहोस् । विस्तारै चेतना
अनुभूति गर्नुहोस् । अनि त्यो आफ्नो साधनाबाट तपाईहरू एकै
तपाईहरूले चेतनालाई एकैबाजी बाहिर ल्याउनु हुँदैन । विस्त
अनुभूति गर्ने । बिस्तारै सबै शरीरलाई सानो हलचल पैदा ग

हातको मालिस गर्ने र दुबै हातले आँखा मुसार्ने । बिस्तारै आँखा खोलेर सुति नै राख्ने, एक छिन । आँखा खोल्दा हातले छोपी खोल्ने । एक छिन आनन्दले बस्ने, कुनै बिचार नगर्ने । आफ्नो साधना तर्फ अगाडि बढ्ने । एक छिन सुत्ने । एक छिन पछि श्वास फ्याँकेर सिधा उठ्ने । उठेर पनि एक छिन कुनै पनि विचार, भावना नलिइकन शून्यतामा बसी राख्ने । कुनै विचार नहुँदा खेरी त्यो शून्यताको विचारमा मनमा कुरा नखेलाईकन एकछिन बस्नुहोस् । हरि ओम् तत्सत् ।

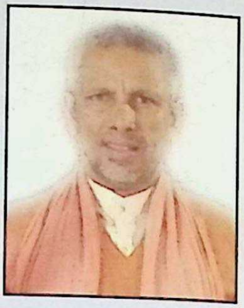
विको
आफ्नो च
विस्तारै घाँटी
हामी श्वास फ्या
सानो पेट, त्यो भित्र
तलको सानो पेट, ठू
तपाईहरूको श्वास जाने

श्वास लिँदा माथि आ
राख्नुहोस् तर खुब राम्ररी त
राम्ररी वनाउनु पर्छ । त्यो भ
मुटु, फोक्सो, पेट देख्नलाई स
विस्तारै त्यो श्वासको साथम
र्नुहोस् ।

अनि त्यहाँबाट विस्तारै भुँडी

श्वास लिँदा क्रमश: त्यो चेतन
ाग र ठूलो पेटको भाग, लिवर र
पाईहरू हर्दै, खाना खाने नलिलाई
र्नुहोस् करीब ५ पटक । राम्रोसित चे
। त्यो आदेशलाई सावधानीको साथ
ला । निदाउनु हुँदैन । सचेतको साथ

लेखक परिचय



नाम :- **स्वामी बालकृष्णानन्द**

आगमन (जन्म) :- पिता बलराम र करुणाकी मूर्ति माता कमल कुमारी देवीको गर्भबाट वि.सं. २०१० मा ।

बाल्यकाल :- मातासँग भजन, कीर्तन र मुक्ति विषयमा हरिगीत गाउँदै रमाउँदै भक्ति र साधना पथमा अग्रसर ।

किशोरावस्था :- मुख्य मुख्य घटनाक्रम :-

- १६ वर्षमा कर्मयोगी धर्म वहादुर थापासँगको सान्निध्य, भगवानको लिला विग्रहको ज्ञान, कौलाचार धर्मको गुप्त ज्ञान, हरि भक्ति गर्न प्रेरणा र गीता पढ्न सुझाव, वज्रयोगीनी तारालाई गुरु मानेर जान आदेश ।
- १८ वर्षको कलिलो उमेरमा वि.सं. २०२८ मा आदिनाथको कृपाबाट दिव्य दर्शन र दिव्य बुद्धि प्राप्त
- वि.सं. ०३५-०३६ मा सदाशिवद्वारा उपदेश, सविकल्प समाधि, राधा कृष्णबाट दिव्य ज्ञानको वरदान, परमहंस भगवानको साक्षात्कार ।
- वि.सं. २०३८ मा निर्विकल्प समाधि, अमोघ ब्रम्हज्ञान प्राप्त ।
- वि.सं. २०३८ मा वेद, धर्मशास्त्र, संस्कृत व्याकरण आदिका प्रकाण्ड विद्वान एवं तपस्वी अवधूत स्वामी नारायण गिरीज्यूसंग वेदान्त, धर्मविज्ञान, क्रमिक योग लगायत विविध विषयमा साधना, शिक्षा, दिक्षा अध्ययन ।
- परमप्रभुको कृपाबाट ज्ञान र निर्देश अनुरूप अष्टाँगयोग, राजयोग, राजाधिराजयोग, क्रियायोग जस्ता योग साधना, कुण्डलिनी जागरण, उच्चस्तरिय आध्यात्मिक साधना, ईश्वर साक्षात्कार, आत्मज्ञान, ब्रह्मज्ञान आदि विषयमा शिक्षा, दीक्षा प्रवचन एवं प्रशिक्षण शुभारम्भ वि.सं. २०३९ देखि ।
- २०४० पछि नेपाल तथा भारतका विभिन्न शैक्षिक संस्था एवं विज्ञहरूबाट योग, आयुर्वेद, प्राकृतिक चिकित्सा एवं ज्योतिष विषयमा विभिन्न उपाधि प्राप्त ।
- २०४३ मा सम्पन्न धर्मसभाबाट विधि पूर्वक परमहंस आचार्य योगीराज सन्तशिरोमणी १००८ स्वामी बालकृष्णावन्द पदबाट विभूषित ।
- गोदावरी बौद्ध गुम्बामा २०४९ वैशाख २४ गते बुद्धधर्मका शिरोमणी भ्याटाङ्ग रिम्पोचे गुरुबाट स्वयं शिद्ध 'मुक्तबुद्ध' को उपाधिबाट विभूषित ।

विशेषता :-

- बाल्यावस्थादेखि नै प्रभुप्रति प्रेम, सद्भाव, इमान्दारीता र मृदुता
- १८ वर्षको कलिलै उमेरमा ब्रह्म ज्ञान, इश्वर साक्षात्कार तथा सिद्धी प्राप्त
- दीन दुखि: असहाय र असक्तहरूको लागि सेवा सत्कार तथा दानका लागि सदैव तत्पर
- परोपकार, परकल्याण र परहीतका लागि समर्पित
- सरलता, दया, करुणा र प्रेम भावले युक्त व्यक्तित्व
- अथाह ज्ञान, स्वस्थ जीवन यापनको तरिका र साधना कलाका विज्ञ
- लगातार बाह्र घण्टासम्म एकैथलोमा रही वेदान्त, गीता, श्रीमद्भागवत जस्ता विधामा धारा प्रवाह रूपमा प्रवचन दिन सक्षम
- योग, प्राकृतिक, आर्युवेदिक एवं दैवि चिकित्सा तथा ज्योतिष विधाहरूको विशेषज्ञ
- सानो-ठूलो, गरीब-धनी र जाति-पातिको क्षेत्रमा निष्पक्षता र समभावमा रमाउने
- वात्सल्यपूर्ण व्यवहार, चमत्कारीक स्पर्श र गम्भीर परामर्श जस्ता पद्धतिद्वारा असाध्य रोगीहरूलाई नवजीवन, तत्वज्ञानका पिपासुहरूलाई बोध तथा शान्त र सुखी परिवार संचालन रहस्यका शिक्षक

चक्र
परमहंस योगसेवा